ЕВРО•2016 / АРМРЕСТЛИНГ / ЭВЕРЕСТ / ВЕЛОСИПЕДЫ / СЕКС

ИЮНЬ
2016

Men's Health

ВСЕГДА ВАША

7 ВЕРНЫХ СПОСОБОВ ЗНАКОМСТВА С ДЕВУШКОЙ

СУПЕР ЛИ ГЕРОЙ КРИС ХЕМСВОРТ?

ФИТНЕС

ЛУЧШАЯ В МИРЕ КАРДИО-ПРОГРАММА

НА СТР. 108

КАК ВЗЯТЬ... ОТ ЛЕТА ВСЁ

42

СОВЕТА, КОТОРЫЕ СРАБОТАЮТ

ТРЕНЕР МОЖЕТ

КТО ЗАСТАВИТ ПОБЕЖДАТЬ НАШИХ ФУТБОЛИСТОВ?

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000406 16006

Men'sHealth

06.16

НА ОБЛОЖКЕ

66
СУПЕР ЛИ ГЕРОЙ КРИС ХЕМСВОРТ
Чем австралиец покорил Голливуд

72
ВСЕГДА ВАША
7 верных способов знакомства с девушкой

78
ТРЕНЕР МОЖЕТ
Как заставить побеждать наших футболистов

84
КАК ВЗЯТЬ ОТ ЛЕТА ВСЁ
42 совета, которые сработают

108
ЛУЧШАЯ В МИРЕ КАРДИО-ПРОГРАММА
Так ты еще не качался!

84
Секс, бомбы и другие развлечения этого лета

WELCOME TO OUR WORLD

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШ МИР

AVENGER BLACKBIRD

В сердце самых экстремальных миссий находятся исключительные мужчины, готовые доверить свою безопасность только самым высококлассным инструментам. В сердце самых экстремальных миссий находятся часы Breitling Avenger. Объединяя мощь, точность и функциональность, модели Avenger отличаются своей сверхпрочной конструкцией и водонепроницаемостью на глубине от 100 до 3000 метров. Это настоящие инструменты для профессионалов, которые оснащены механизмами с автоподзаводом, сертифицированными Швейцарским институтом хронометрии (COSC), что является высшим эталоном надежности и точности, основанным на международных стандартах. Добро пожаловать в мир ежедневных рекордов. Добро пожаловать в мир Breitling.

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Реклама

94
Как Воевода на американцев ходил

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

38 ИТАК, ЗАПОМИНАЙ
Устройство твоей памяти и способы ее улучшения

40 И ЭТО ТЫ НАЗЫВАЕШЬ ЧИСТЫМ?
Неожиданная грязь в твоем жилище, и что с ней делать

41 КАК ПРИРУЧИТЬ КВАДРОЦИКЛ
Что нужно знать, прежде чем садиться на него верхом

42 ЧУВСТВА УЖЕ НЕ ТЕ
Из-за чего угасает женская страсть

44 НА РЫБНОЙ ВОЛНЕ
Верный способ достать из микроволновки вкусную рыбу

И еще 6 энергичных заметок

Приплыла из микроволновки
стр. 44

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

РАЦИОН
56 Гол, хумус, штанга!
Чем закусить сладкую победу и горькое поражение на Евро-2016

ПРОФИЛАКТИКА
60 Кислота всемогущая
От чего еще поможет аспирин

ЗНАНИЕ
62 Маленькие гадости
Что спасет от кровососущих насекомых

ЕСТЬ МЕСТО
64 Джомолунгма
Пешком на высшую точку Земли

В НОМЕРЕ

СПОРТ
94 Широка рука
Звезды армрестлинга в Лас-Вегасе

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
100 Мыть себе яму
Нелегальная добыча золота в Перу

«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
112 ПОДВЕШЕННЫЙ ВОПРОС
TRX тебе в помощь

F.A.Q.
114 МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ
Как еда даст тебе силы

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ
116 **Расставь акценты**
Сумки не ждали?

ТРЕНД
118 **Инструкция прилагается**
С кем дружат твои чиносы

ГАРДЕРОБ
120 **Дерзай!**
Свежие идеи для теплой погоды

ДЕЛО ВКУСА
128 **Легкий бриз**
Чем пахнет это лето

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
129 **На волоске**
Все, о чем мечтает твоя голова

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
130 **Specialized Stumpjumper FSR Comp 6Fattie**
и еще 7 вещей, о которых пора начать мечтать каждому велосипедисту

ТЕСТ-ДРАЙВ
132 **То-чаво-не-может-быть**
Land Rover Range Rover Evoque Convertible

133 **Мир кожи**
Cadillac XT5

134 **Суровый зум-зум**
Проверяем боем Mazda 3

135 **Новое железо**

108
Ты полюбишь это всем сердцем

"Пососи у кого-нибудь другого!"
стр. 62

НА ОБЛОЖКЕ:
КРИС ХЕМСВОРТ

ФОТОГРАФ:
PATRIK GIARDINO

Футболка **Kelly Cole**
Брюки **John Varvatos**
Часы **Tag Heuer Carrera Calibre 36**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

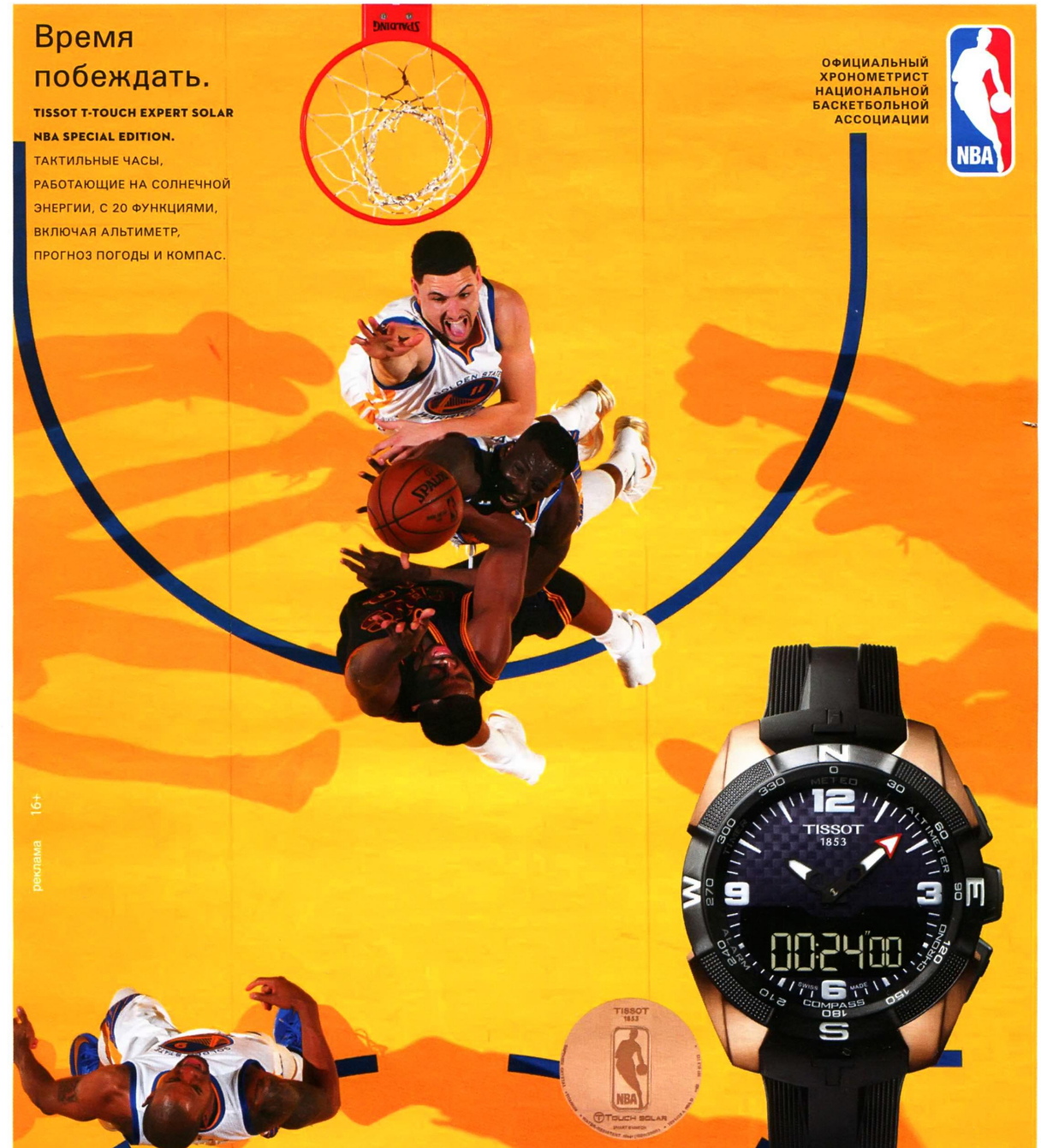
14 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
20 О ЛЮДЯХ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
26 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
28 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
30 ЗВОНОК ДРУГУ
52 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
136 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

Время побеждать.

TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR NBA SPECIAL EDITION.

ТАКТИЛЬНЫЕ ЧАСЫ, РАБОТАЮЩИЕ НА СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ, С 20 ФУНКЦИЯМИ, ВКЛЮЧАЯ АЛЬТИМЕТР, ПРОГНОЗ ПОГОДЫ И КОМПАС.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ХРОНОМЕТРИСТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ



T+TISSOT ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

реклама 16+

БУТИК TISSOT, ТД ГУМ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д. 3, 3-Я ЛИНИЯ, 1 ЭТАЖ, ТЕЛ. +7 (495) 543-90-59
БУТИК TISSOT В ЧАСОВОМ МАГАЗИНЕ HOUR PASSION: МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА-2, ТЕЛ. +7 (495) 915-84-49
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУП(РУС)»
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 105120, Г. МОСКВА, 2-ОЙ СЫРОМЯТНИЧЕСКИЙ ПЕРЕУЛОК, Д. 1.

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT, НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов
РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Елена Викторова, Илья Виноградов, Тимофей Колесников, Настя Ларкина, Ольга Чарандаева

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Светлана Левицкая**

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **Елена Степанова**
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Александр Карпов**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва
ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: ООО "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60; ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

hugoboss.com

BOSS
HUGO BOSS

BOSS BOTTLED UNLIMITED
#SUCCESSISMADE

Реклама. Босс Хьюго Босс. Босс Боттлд Анлимитед.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 120 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
25 000 экземпляров

Июнь 2016 (№ 212)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.05.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

hugoboss.com

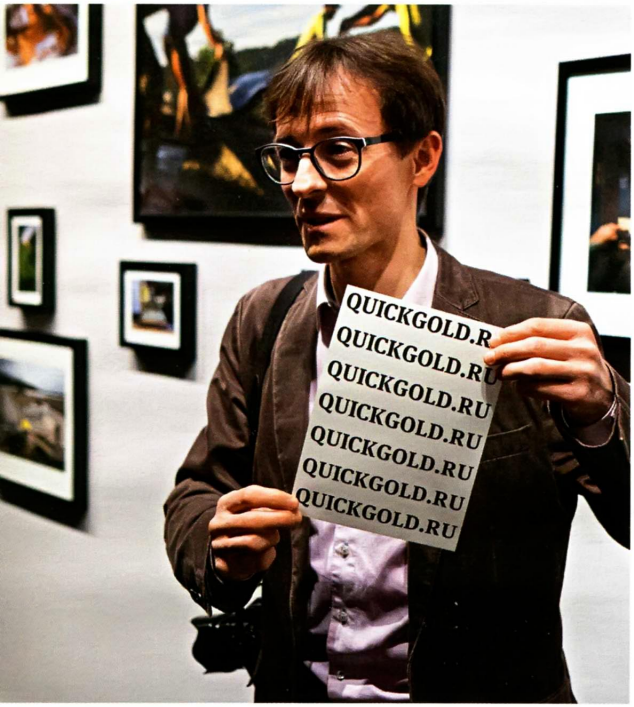
BOSS
HUGO BOSS

УСПЕШНЫМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ. ИМИ СТАНОВЯТСЯ.

BOSS BOTTLED UNLIMITED
#SUCCESSISMADE

Реклама. Босс Хьюго Босс. Босс Боттлд Анлимитед.

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



Андрей Гордасевич

ФОТОГРАФ

Вместе со швейцарским социологом Нильсом Краузером мы провели в московской галерее "Триумф" нашу выставку Quickgold, она посвящена департаменту Мадре-де-Диос в Перу, где люди пытаются заработать, добывая золото.

МН Выставка уже закрылась, но лучшие фотокадры из этой экспозиции ты можешь увидеть на стр. 100.

Андрей Паламарчук

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР NG TRAVELER

Я стер в своем телефоне всю музыку и закачал только Принца. Слушаю на повторе Dirty Mind 1980 года — шикарный альбом сексуально озабоченного гения.

МН На стр. 84 Андрей дает советы по летнему отпуску.

Марианна Монтейро

АКТРИСА

Благодаря моему мужу недавно открыла для себя бокс. Мне очень понравилось! Будь моя воля, я бы занималась своими любимыми тренировками 365 дней в году.

МН На стр. 28 Марианна рассказывает про то, как собирается сделать мир лучше.

Максим Богатырев

АЛЬПИНИСТ

Сделал сам из каких-то досочных обрезков две полноценные двухэтажные кровати — по-моему, неплохо получилось. Потом раздал детям карандаши — вот сидят и разрисовывают новую мебель.

МН На стр. 64 Максим помогает тебе разобраться в тонкостях покорения Джомолунгмы.

Крис Хемсворт

АКТЕР

У меня произошло очень важное событие: побывал в Лондоне на мировой премьере фильма "Белоснежка и Охотник 2", в котором я снимался в одной из главных ролей. Мы работали над картиной больше года! Ну и Лондон я люблю, радуюсь каждый раз, когда приезжаю.

МН На стр. 66 Крис рассказывает, чего добился к своим 33 годам.

zoom-zoom

mazda

MAZDA ДЕЛАЕТ МЕЧТУ РЕАЛЬНОЙ

Любая модель от 6 500 р. в месяц

facebook.com/MazdaRussia vk.com/Mazda

6 500 р. - сумма ежемесячного платежа заемщика, взявшего кредит по программе «Mazda Кредит Лайт». Предложение действует при покупке новых автомобилей Mazda3, Mazda6, CX-5 в комплектациях Drive. Розничная цена Mazda3 - 1 090 500 р., первоначальный взнос - 693 571 р., Mazda6 - 1 240 500 р., первоначальный взнос - 829 289 р., CX-5 - 1 365 500 р., первоначальный взнос - 923 001 р. Срок кредита - 36 мес. Процентная ставка - 16,5% годовых. Остаточный платеж: 348 800 р. для Mazda3; 372 150 р. для Mazda6; 423 305 р. для CX-5. Валюта кредита - рубли РФ. Подтверждение дохода для оформления кредита не требуется при сумме кредита до 1 000 000 р. без ограничения по размеру первоначального взноса и при сумме кредита до 1 200 000 р. при первоначальном взносе больше или равном 40%. Минимальная сумма кредита - 50 000 р., максимальная - 3 000 000 р. Обязательно страхование КАСКО. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту - 0,1% от суммы просроченной задолженности за каждый день просрочки платежа. Предложение действительно с 15.05.16 по 30.06.16. Условия могут быть изменены Банком. Кредит предоставляется ООО "Русфинанс Банк, лицензия ЦБ РФ №1792 от 13.02.13, регистрационный №1792. Не является публичной офертой, расчет приблизительный. Доступны иные варианты расчетов при иных параметрах кредита. Подробности на mazda.ru, в салонах официальных дилеров Mazda, по телефону Банка: +7 495 926 7007 и на сайте rusfinancebank.ru. Реклама.16+

Mazda КРЕДИТ

ЧТО НУЖНО ЖЕНЩИНЕ

▸ В этом апреле женщина-писатель Елена Мироненко (она же Мальвина, она же Олененок) опубликовала в своем "Живом журнале" (miss-tramell.livejournal.com) нашумевший текст "Что такое мужик, и как с ним обращаться?".

Суть этого послания urbi et orbi — вот в этом абзаце: "Всем мужикам мира требуется всего четыре фундаментальные вещи от женщины. Че-ты-ре. Всем. Независимо от вероисповедания, социального положения, интеллекта и прочих факторов.

Любой мужик — абсолютно любой — хочет, чтобы его женщина:

1. Была привлекательна;
2. Была ласкова;
3. Хорошо трахалась;
4. Не выносила мозг".

Спорить с этим утверждением и с остальными тезисами текста я не буду, более того — я со всем согласен. Спасибо, Елена Мироненко, за просветительскую работу в женской среде. Но я бы дополнил упомянутое выступление. В этом номере ты найдешь статью, которую можно было бы назвать "Что такое баба, и как с ней обращаться" (а конкретнее — мы спросили у семи живых женщин, какие способы подкатить к ним были самыми эффективными). И — торжественно заявляю: всем бабам мира требуется от нас с тобой всего одна фундаментальная вещь. Од-на.

Она хочет, чтобы ты ею восхищался.

А какая у тебя прическа и бицепсы, сколько ты зарабатываешь, читал ли Хайдеггера — это важные, но все же второстепенные факторы.

Детали нашего расследования ищи на стр. 72. Но главное запомни прямо сейчас.

Восхищаться!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Чем меньше денег ты положишь в портмоне перед выходом из дома, тем меньше ты в итоге потратишь.
СТР. 20

2

Истории в твоей голове искажаются всякий раз, когда ты к ним обращаешься: каждое последующее воспроизведение воспоминания отличается от предыдущего и все больше не походит на оригинал.
СТР. 38

3

Вместе с большой охапкой грязного исподнего ты отправляешь в стиральную машину порядка 500 млн особей кишечной палочки.
СТР. 40

4

Не бывает такого: "Пойду выпью с друзьями одно пиво". Ну не бывает.
СТР. 46

ФОТО: ЕГОР ВАСИЛЬЕВ; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

Реклама

LPI Официальный дистрибьютор часов EMPORIO ARMANI на территории России.
Подробную информацию о точках продаж смотрите на сайте www.lpirus.ru

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ПРО ХОККЕЙ

Здравствуйте, дорогая редакция! Мне 19 лет. Я простой парень, который увлекается хоккеем. Знаю о нем очень много, биографии игроков, статистику, смотрю документальные фильмы, много прочитал на тему хоккея книг и наблюдаю, естественно, за хоккеем отечественным и заокеанским. НХЛ — самая крутая и мною любимая лига. Поэтому, купив майский Men's Health, был приятно удивлен статьей "Лед наш", заголовок которой красовался прям на обложке. В статье про легенду номер 16, защитника Владимира Константинова, была допущена ошибка в написании фамилии водителя лимузина Ричарда Гниды. По фамилии он был не Гнида, а Гнайда. Хотя, загубив такого защитника, как Константинов, он не просто гнида, он человек на букву "Х". Но не "хороший".

АНТОН КУВШИНОВ

МН Гнида, Гнайда — пусть ему там икнется миллион раз, пока мы все читаем о нем в журнале Men's Health. А тебе, Антон, подарок за "Письмо месяца" — рюкзак ALDO ROBINIA.

Эксперт по всем вопросам

Уважаемый Men's Health, часто читаю ваши шикарные статьи, нахожу огромное количество интересных вещей для себя, а в апрельском номере и не только для себя: одному другу помог выбрать кроссовки; второму другу, воспитывающему дочку, — посоветовал "12 вещей, которым каждый отец должен научить свою дочь", третьему — как бороться с сезонной аллергией.

МИХАИЛ УСТЮГОВ

Про русский язык

Привет, редакция! В новом номере очень порадовала новая рубрика с главным редактором МН Кириллом Вишнепольским. Стало интересно вот что: на 30-й странице в правой колонке ошибка или нет: "...независимого (в миру) парня..." Может быть, "в мЕру"? Если это все же опечатка, то интересно, кто же ее допустил, Кирилл или его подданные? Кстати, писал тоже самое на сайте в комментариях к анонсу "Свежий апрельский Men's Health работать и жить помогает!", но ответа не дождался...

ВАЛЕРИЙ ЗВЯГИНЦЕВ

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ: Валерий, "в миру" — это речевой оборот, означающий (по определению В. Даля) — "в светской, гражданской жизни". В нашем случае — вне отношений с конкретной девушкой. Учи и знай наш язык, Валерий!

Попал в журнал

Добрый день, дорогая редакция. Хотел сказать вам спасибо за то, что нежданно-негаданно попал в ваш номер со своей фотографией. Мартовский номер 2016-го, страница 107. На канатах. И пусть там не видно лица, я все же себя узнал. Как год назад бежал полосу препятствий в Москве и даже был третий в забеге. Сразу вспомнилось, как было холодно и интересно, это был мой не первый приезд в столицу из Питера, но первый, когда впечатления были только положительные. Всегда хотел попасть в ваш журнал, так как он очень нравится, но только чтобы это было заслуженно! Поэтому стараюсь быть спортивным и универсальным во всех видах спорта. Спасибо вам и удачи!

ВАШ ЧИТАТЕЛЬ, ВАДИМ ИЗ СПБ

И ничего, что она девушка

Привет! Читаю ваш журнал уже лет, наверное, семь, и ничего, что я девушка. Мне действительно интересно! Многократные попытки вникнуть в женские журналы, даже если речь заходит о вашей женской версии Women's Health, каждый раз заканчиваются мусорным ведром. Спасибо вам за стабильное качество! За крутые рецепты, за тренировки (рассчитанные на нормальных и активных людей), интересные статьи и действительно полезную информацию!

ЯНА МИНЕНКОВА

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

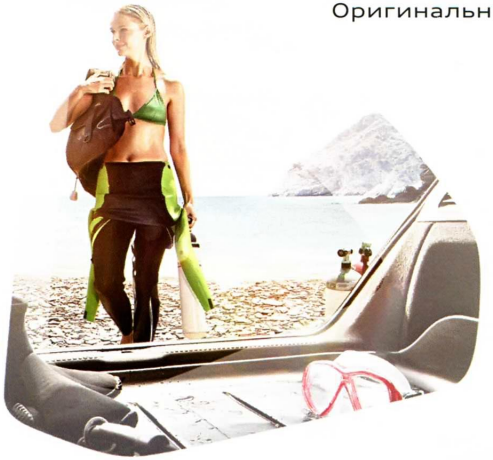
О майском номере 2016 года

Крутой журнал — крутая обложка! Пятикратный чемпион Crossfit Games — респект редакции. Он создан для вашей обложки. Дополнительный респект за хоккей! Как вы нас хорошо знаете (читателей). Остальное в журнале не разочаровало, пятерка за номер. Порадовали.

А еще на конную прогулку обязательно надевайте полноценные штаны! Никаких шорт, бриджей и т.д. Иначе внутреннюю поверхность ног сотрете в кровь!

Цитата Уэйна Гретцки дернула какие-то струнки и заставила одобрительно кивать головой (так обычно делают "бывалые" и "знатоки" — со стороны довольно смешно).

Автор письма месяца в июле получит трусы-боксеры DIM 3D Flex Air



Лето. Новые перспективы

С комплектами оригинальных летних колес и аксессуарами Audi

Дополните свой автомобиль оригинальными аксессуарами Audi и отправляйтесь в увлекательные путешествия. Функциональные решения для транспортировки позволят взять с собой любое оборудование для активного отдыха. Аксессуары для интерьера сделают поездки еще более комфортными, а стильные элементы экстерьера подчеркнут индивидуальный характер вашего Audi. Откройте для себя новые перспективы и проложите свой уникальный маршрут в лето.

www.audi.ru
Информационный центр Audi: 8 800 200 2333

Реклама

В Во всех редакциях, где мне приходилось работать, рано или поздно делали остросюжетный текст "Как прожить на МРОТ". Это была ненавязчивая игра: журналисту выделяли деньги, он покупал проездной, ящик гречки, суповой набор, соль, спички и месяц ходил питаться по гостям, становясь все справнее и справнее. Я такие эксперименты никогда не любил за их бессмысленность, но читателям нравилось следить, как страдает на свете бесполезный человек.

– Пусть, – предлагал я, – журналист так целый год живет для чистоты эксперимента. Вот тогда и посмотрим.

Понятно, почему в редакциях меня недолюбливали.

Недавно на семинаре по кредитной политике я встретил старого товарища, экономического обозревателя. Мы забежали в бар, взяли по кружке пива. Получив счет, обозреватель первым делом сфотографировал его на смартфон. И тут же вбил циферки в какую-то табличку.

– Пишешь, как прожить на МРОТ! – догадался я.

– Дурак, что ли, – обиделся обозреватель, – веду домашнюю бухгалтерию. А ты не ведешь? Ну, деревня.

"Сам ты деревня", думал я вечером, рассматривая список "домашних бухгалтерий" в Сети. Все они обещали научить меня планировать расходы и не платить лишнего. И правда, я становился хватче на глазах: тут же от жадности скачал две бесплатные демоверсии.

Уже к следующему вечеру я догадался, что истинная цель домашней бухгалтерии не в экономии, а в тренировке смирения. Фиксировать расходы, доходы и планы было настолько интересно и зажигательно, что только природное упрямство не позволило мне отказаться от этой затеи. Однако итоги первой недели меня потрясли: удивительно, насколько иначе выглядит твоя жизнь в беспристрастных цифрах. Все твои представления о здоровом образе жизни рушатся о пункт "шесть тысяч рублей на вино". Еще мы постоянно переплачиваем за срочность – ну, потому что стиральный порошок, подгузники или таблетки для посудомойки заканчиваются всегда внезапно. Все это приходится покупать в круглосуточном магазине – втридорога. Я уже не говорю об импульсивных тратах: вот что это за запарка для бани "Чабрец"? У нас и бани-то нету.

– Мы нечеловечески много жрем! – сообщил я на семейном ужине, – так нельзя, на дворе кризис. Сами посудите, – тут я достал распечатки, – молоко – шесть литров, сметана – полтора, крупа гречневая – три кило, помидоры – пять, огурцы – два, редис...

Заканчивал я в одиночестве. Чтобы сгладить впечатление, пришлось сходить за вином и профитролями. Первое правило домашней бухгалтерии: никому не рассказывай о домашней бухгалтерии.

– Дорогие домочадцы, – сказал я за следующим семейным ужином. – Мы переходим на централизованные закупки. Вот вам лист бумаги, напишите, что вам нужно на следующую неделю.

Нужного оказалось много: дрон, четыре платья, поездка в Рим, набор фермера. Еще два вечера мы корректировали список. Чтобы сгладить впечатление, пришлось вернуть в список платья.

В выходные мы поехали по магазинам. Я все рассчитал: цены, логистику, время. Однако час превратился в три, детей пришлось сдать в игровую комнату, все захотели пиццу, в строительном магазине продавались чудесные сосновые доски по сниженной цене. Домой мы вернулись вечером, денег потратили вдвое больше, а я так устал, что не дошел до компьютера с домашней бухгалтерией и рухнул спать.

За две недели я потратил столько времени на то, чтобы вбивать цифры, составлять списки, сравнивать цены, что ничего больше не успел. Если бы я это время потратил на подработку, выгода была бы больше. В общем, следующим утром я не без удовольствия снес с компьютера все свидетельства своего провала. Настроение мое улучшилось. Хотя, конечно, репутацию щедрого человека в семье еще придется заработать.

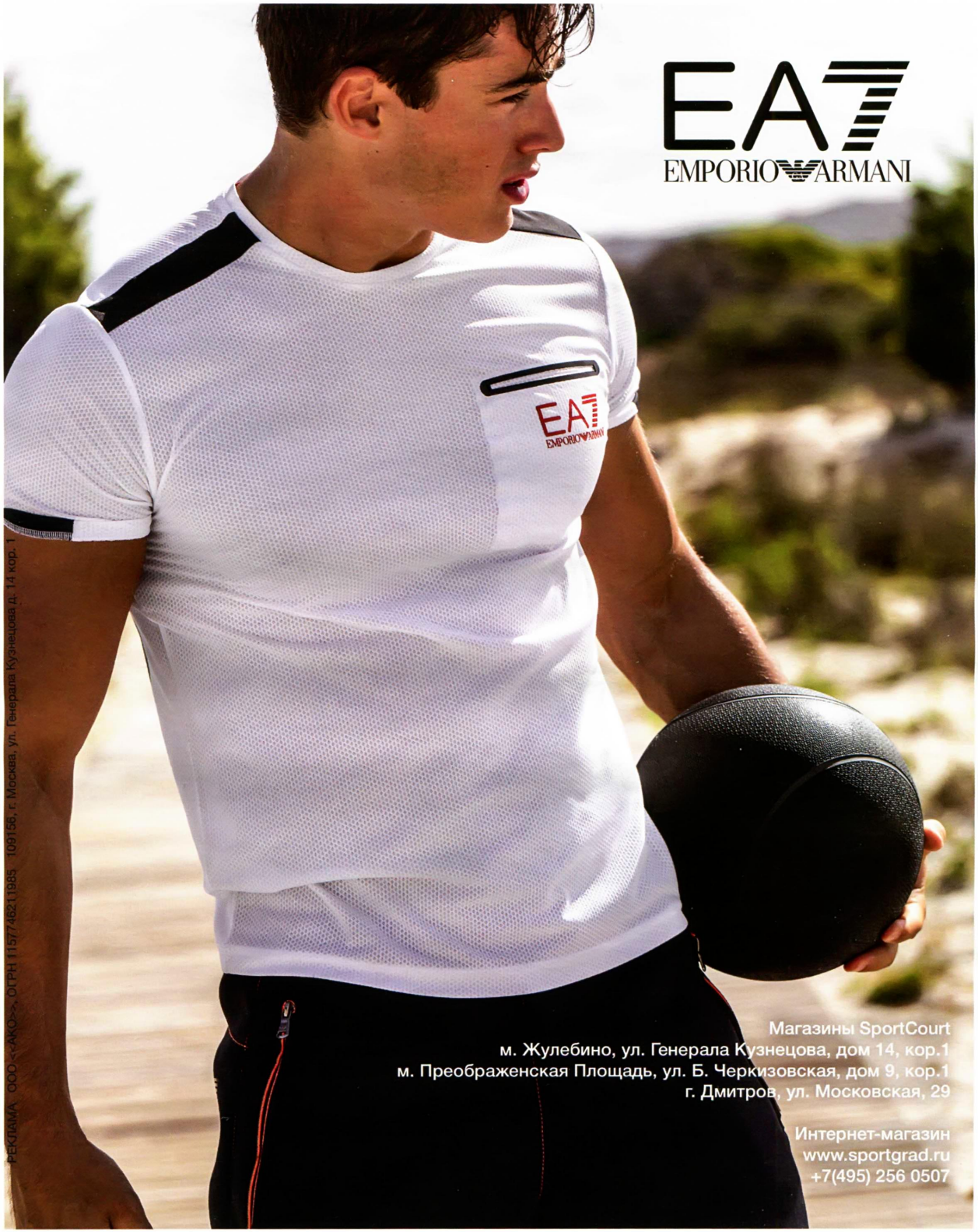
ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

В смысле экономии семейного бюджета есть лишь два здравых правила: не переплачивать и не поддаваться на импульсные покупки. Со вторым ты должен справиться сам, а правила адекватной экономии мы тебе с радостью напоминаем.

- Кредитки – зло. И постоянное искушение. Сколько бы у тебя ни длился "период льготного обслуживания", ты в любом случае тратишь деньги, которых у тебя нет. А это абсурд.
- Чем меньше денег ты положишь в портмоне перед выходом из дома, тем меньше ты в итоге потратишь. В этом смысле даже обычная зарплатная банковская карта – твой искуситель.
- В сетевых магазинах не брезгуй одноименными марками продуктов. Продавец заключил прямой контракт, и тебе это помогает получить нормальный продукт по хорошей цене.
- Покупать товары во время всевозможных спецакций можно и нужно: никакого подвоха тут нет. Минус в том, что, видя низкую цену, ты можешь набрать больше, чем тебе нужно.
- Ну и главное. Не ходи по магазинам пьяный. Или голодный. Особенно пьяный и голодный.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА



РЕКЛАМА ООО «АКО», ОГРН 1157746211885, 109156, г. Москва, ул. Генерала Кузнецова д. 14 кор. 1

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Почему, когда поднимаешь что-то тяжелое, хочется рычать и кряхтеть? И самое главное, почему это помогает?

SUPERBOY

ТОНИ ДЖЕНТИЛКОР, СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Почему? Наверное, потому, что ты все еще животное. И тебе проще мобилизовать силы, издавая обезьяний рык. Исследователи считают, что подобные "примитивные вокализации" запускают тот самый механизм "бей или беги", благодаря которому в подъеме тяжестей участвует максимальное количество мышечной ткани. Так, в ходе экспериментов, проведенных сотрудниками Дрексельского университета (США), было доказано: когда человек кряхтит (вместо того чтобы размеренно дышать), сила статического хвата у него может увеличиться аж на 25%. При этом крепче становятся не только руки, но и мышцы, поддерживающие стабильность корпуса, что тоже немаловажно. Минус тут только один: ты наверняка раздражаешь окружающих своими звуками. И если тебе уже намекают "уоу-уоу, парень, потише, ты тут не один!", попробуй такую технику: сожми губы, язык прижми к верхнему небу, дыши носом. И тренируйся дальше.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ПЕРХОТИ, ЕСЛИ ОНА ПОЯВЛЯЕТСЯ СНОВА И СНОВА?

Сали-циловая кислота
мягко отшелушивает ороговевшие клетки и ускоряет их обновление
Витамин E[1]
естественный антиоксидант, борется с действием свободных радикалов
Керамид R
повышает барьерные свойства кожи головы и устойчивость к воздействию негативных внешних факторов, преображает волосы
Селен DS
эффективно снижает рост и развитие грибка Малассезия, восстанавливает баланс микробиома кожи головы
DERCOS
ANTI-PELLICULAIRE ANTI-DANDRUFF
для сухих волос
для нормальных и жирных волос

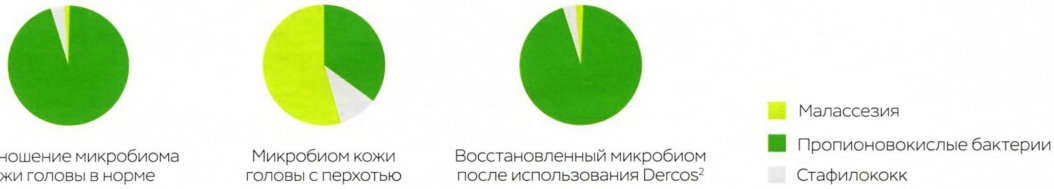
DERCOS
TECHNIQUE

НОВОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕРХОТИ: МИКРОБИОМНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Кожа головы представляет собой сложную экосистему — **микробиом**, — которая складывается из более чем 500 различных видов микроорганизмов.

Ежедневное воздействие плохой экологии, неправильного питания и стресса может спровоцировать изменения в количественном соотношении бактерий и грибков на коже головы. В результате нарушается баланс микробиома, грибок Малассезия начинает активно размножаться, и Вы сталкиваетесь с проблемой перхоти снова и снова.

Эксперты Лабораторий VICHY разработали сбалансированный шампунь-уход DERCOS, который оказывает влияние на избыточный рост грибка Малассезия, тем самым помогая устранить перхоть надолго, восстанавливает микробиом кожи головы и преображает качество волос, делая их мягкими и блестящими.



- **Устраняет видимую перхоть с 1-го применения[3].**
- **84% опрошенных отметили, что шампунь-уход DERCOS делает их волосы более красивыми[3].**
- **Устойчивый результат в течение 6 недель[4].**

Спрашивайте в аптеках[5] / Пройдите диагностику кожи головы и волос на vichyconsult.ru

VICHY
LABORATOIRES

РЕКЛАМА. [1] Производная витамина E. R – Эр. DS – Дисульфид селена. [2] Двойное слепое тестирование, 56 респондентов в течение 8 недель. [3] Потребительский тест, 262 респондента. [4] Исследование в течение 6 недель, 32 респондента. [5] Является косметическим средством.

Я нахожусь в отпуске по уходу за ребенком до трех лет. Моя жена скоро снова будет рожать и собирается уходить в декрет. Должен ли я после рождения второго ребенка выйти на работу, или мой отпуск может продолжаться? Что говорит трудовой закон?

N

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Возможность отцу (а также бабушке или дедушке) находиться в отпуске по уходу за ребенком до достижения им трехлетнего возраста предусмотрена статьей 256 Трудового кодекса РФ. Ты этой возможностью воспользовался. Могут ли какие-то обстоятельства прервать указанный отпуск? Нет, если ты сам того не пожелаешь! А значит, необходимость уйти в декретный отпуск твоей жене для рождения второго ребенка никоим образом не влияет на срок твоего отпуска по уходу за первым ребенком. Ни при уходе твоей жены в декретный отпуск, ни после родов второго ребенка на тебе не лежит обязанность прервать отпуск по уходу за первым ребенком и выйти на работу. Более того, после родов и истечения 70-дневного послеродового отпуска твоя супруга тоже имеет право на отпуск по уходу за вашим вторым ребенком, и до конца твоего отпуска вы оба сможете быть с детьми. Вопрос тут только в материальных возможностях семьи.

Увлекся свежевыжатыми соками: очень полюбил морковный, потребляю примерно 500 мл утром и 500 мл вечером, со сливками. Хотел бы уточнить, какие побочные/негативные моменты могут быть от такого количества и какие еще соки полезны и в каких количествах.

MIKE KLEYMENOV

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Если говорить конкретно о морковном соке, то, употребляя его в таком количестве, ты в ближайшее время обнаружишь, что сперва твои глаза, а затем и кожа приобретут приятный оранжевый оттенок. И это не шутка. Медики даже могут заподозрить у тебя развитие болезни печени. Кроме того, это может привести к гипервитаминозу по витамину А, что уже совсем не забавно и даже опасно. Не забывай, что фанатизм плох в любом деле. Свежевыжатые соки приятны и даже полезны, но в ограниченных количествах. Посмотри, сколько моркови у тебя уходит на приготовление литра сока. Смог бы ты съесть столько в течение дня? Думаю, нет. Следует употреблять столько соков, сколько овощей и фруктов ты реально мог бы съесть. То есть сок одного-двух апельсинов, одной или двух морковок и т.д. Не хочется огорчать любителей здорового питания, но многолетние исследования показывают, что регулярное употребление больших объемов апельсинового сока приводит к увеличению частоты развития сахарного диабета в возрасте старше 60 лет. Так что жажду утолять лучше водой.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Меня особенно заводит секс, если до этого мы с девушкой день или два не принимали душ. Я один такой странный?

ЗУМИК

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Если твои мыслишки такие же грязные, как и ты сам, то все в порядке — в твоей душе царит гармония. Не хочется повторять банальности, но тем не менее: мы недалеко ушли от животного мира, и многих из нас очень сильно привлекают запахи (в том числе запах пота) и так называемые феромоны, которые распознаются на подсознательном уровне и усиливают сексуальное влечение. Так что нет ничего странного в том, что ты идешь в душ не до, а после. Главное, чтобы дама тоже была не против. Ну и прочие люди, которые вас окружают в повседневной жизни.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Мне нравится, когда галстук не затянут туго и верхняя пуговица на рубашке расстегнута. В каких случаях такой вид точно допустим?

ЮРИЙ

ГЕОРГИЙ КОСТАВА, ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ MEN'S HEALTH

Такой неформальный "лук" подходит для ситуаций, где вообще не требуется галстук: в офисе, где нет строгого дресс-кода, на дне рождения у друзей. Ослабленный галстук отлично смотрится в компании с джинсами, брюками-чинос, полуспортивной курткой. (А вот когда ты в костюме, он должен быть идеально затянут. Единственное послабление — это в конце ужина, когда уже подали кофе или дижестив.) Кстати, сам галстук тоже нужен вполне определенный: хлопковый, шерстяной или вязаный, но никак не шелковый. Повяжи его так, чтобы в ослабленном виде его кончик был на уровне верхнего края брюк. Вот так хорошо.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

ПОБЕДНЫЙ СТАРТ

30 лет назад в компании Dockers придумали чиносы и понятие casual Friday, и с тех пор бренд не перестает производить эти повседневные брюки в разных цветах и моделях. Но этим дело не ограничивается — в магазинах Dockers можно обзавестись целым гардеробом современного разностороннего мужчины, который уверен в себе, стремится вперед, предпочитает стиль casual и следит за трендами. Стартапер Игорь Сайфуллин, возглавляющий креативный продакшн "Рабочее название" и комьюнити "Спортивная секция", примерил одежду из последней коллекции Dockers и рассказал об одном из своих проектов.

РУБАШКА REFINED POPLIN SHIRT, 100% ХЛОПОК

ГАЛСТУК KNIT TIE, 100% ХЛОПОК

РЕМЕНЬ BRIDLE BELT, 100% КОЖА

БРЮКИ ЧИНОС ALPHA SLIM TAPERED, 98% ХЛОПОК, 2% ЭЛАСТАН

ЛОФЕРЫ QUINCY LOAFERS, КОЖА, ЗАМША

"СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ" — ЭТО СТАРТАП, ВЫРОСШИЙ ИЗ ДРУЖЕСКОГО СПОРТИВНОГО СООБЩЕСТВА. ДВА ГОДА НАЗАД МЫ РЕШИЛИ ДЕЛАТЬ ТРЕНИРОВКИ ПО РАЗНЫМ ВИДАМ СПОРТА ДЛЯ ДРУЗЕЙ И ПАРТНЕРОВ В ФОРМАТЕ ЗАКРЫТОГО КЛУБА. ЦЕЛЬ — ПОПРОБОВАТЬ ВСЕ ВИДЫ СПОРТА, ПОКАЗАТЬ РЕБЯТАМ, ЧТО ПРОБОВАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО. ЗА ДВА ГОДА МЫ ПОПРОБОВАЛИ ОКОЛО 110 ВИДОВ СПОРТА, ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ПРИЯТНЫМИ ЛЮДЬМИ, ОБРОСЛИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И РЕСУРСАМИ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

У меня есть девушка, которую я очень люблю. Мне не хватит словарного запаса, чтобы описать все хорошие качества, которыми она обладает. Но есть один минус: она не девственница. До меня у нее было два партнера, и с этим я никак не могу смириться.

ВИТАЛИЙ

То, о чем ты пишешь, — неотменяемый факт ее биографии. И как бы ты к нему ни относился, никуда он не денется, а девственная плева не нарастет обратно. Если хочешь знать мое мнение, твой загон — это именно что загон. Разумеется, каждый сам вправе населять голову тараканами любого сорта и модели. Но твои, конечно, прям отборные. По современным меркам два партнера для половозрелой и дееспособной девицы (она же, надеюсь, у тебя такая?) — это ерунда, почти ничто, тьфу и растереть. Неглупые люди говорят: не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней. И есть ощущение, что эта тема тебя не отпускает, поскольку ты смотришь на нее с не самой удачной колокольни. Мол, тебя опередили. Даже обокрали. А ты попробуй взглянуть на имеющийся расклад иначе. Во-первых, будь первый мужчина действительно важной персоной в жизни женщин, мы, девочки, никуда бы не девались от своих дефлораторов. И, следовательно, твоя подруга не была бы с тобой. А во-вторых, девушки, для которых первый партнер становится единственным, нынче встречаются реже, чем амурский тигр. Да, ты не был у нее первым. Зато имеешь все шансы стать тем, с кем она будет долго и счастливо.

С новой девушкой в ближайшее время состоится первая близость. Скажи, что она подумает, если я сделаю ей куннилингус, и стоит ли его делать так сразу?

ЮРИЙ

Гугл ее знает, что она подумает. Диапазон реакций огромен: от восторга и благодарности до скепсиса ("интересно, при такой-то прыти сколько он женщин перелизал до меня?..") и полного отторжения. Но чтобы совсем не фрустрировать тебя неизвестностью, я опросила девушек-подписчиц в своем чате на тему того, насколько им импонирует идея куннилингуса во время первого секса с новым партнером. Чуть меньше 700 женских особей высказалось за. 1100 человек ответили уклончиво: мол, зависит от многих обстоятельств, в том числе и от того, насколько свежа эпиляция. Противниц меньше, но и они тоже есть (230). Вот тебе, Юра, и средняя температура по больнице. А мое мнение такое: в любой непонятной ситуации — делай пробную попытку и следи за реакцией.

Мне 36, она моложе на 10 лет. Стесняшка — просто жесть. Какие-то мои идеи вызывают у нее смех, а у меня — обвисание достоинства. А хочется попробовать что-то... Не знаю, правда, что, но чтоб ей это понравилось. Думал, знаю о сексе многое, но сейчас понимаю, что ничего не знаю. Может, поэтому это и третий брак.

СЭМ

Ну, во-первых, что бы там тебе ни нашептывал твой оскорбленный член, смех — это неплохо. Девушка ржет, чтобы преодолеть чувство неловкости. Было бы гораздо хуже, если бы она сидела с каменным лицом и смотрела на тебя как на людоеда. Поэтому первое, что могу посоветовать, — не переставать делиться своими секс-идеями. Сегодня — смех. Завтра — смех и любопытство. Послезавтра — удачное стечение обстоятельств, и вот вы уже слегка продвинулись от слов к делу. Во-вторых, все-таки надо попробовать угадать, какая область ей потенциально интересна. Хоть по тональности смеха. Хоть по особому блеску в глазах. И прицельно разрабатывать это направление. В-третьих, раскрепощение молодой супруги — это не спринт, а марафон. Могут уйти годы на то, чтобы в паре был наработан кредит доверия друг другу, открытость и бесстрашие и началось победоносное шествие к эротическим эверестам.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Твоя девушка произносит много непонятных слов? Ничего, с некоторыми из них мы поможем тебе разобраться. Вот, например, какими понятиями обогатилась женская речь в последнее время. Звучат странно, обозначают еще более странные вещи.

КО-ВОШИНГ

Мытье головы без шампуня, одним лишь кондиционером для волос. Якобы так лучше волосам, и выглядят они после ко-вошинга тоже лучше.

МИЦЕЛЛЯРКА

Она же мицеллярная вода. Средство для умывания дамского лица, которое содержит некие "мицеллы" — микроскопические капли из сложных эфиров жирных кислот.

КУШОНЫ

Какая-то хитрая штука родом из Кореи: новомодная коробочка для чего-то среднего между кремом и пудрой с каким-то особенным пористым спонжем внутри. Не пытайся понять, что это, просто знай: женское лицо благодаря кушону смотрится не хуже.

БЛИСТАТЬ ВМЕСТЕ СО СБОРНОЙ

Весь май ты был во власти ледовых баталий и проводил время в пабах в кругу лучших друзей. Недостаток внимания тактично не обсуждался и не осуждался твоей подругой. Легендарные мастера своей филигранной игрой подарили тебе бурю эмоций. Подумай, что в твоей власти вызвать такой же шквал положительных чувств у своей половины. И тут самое время вспомнить, что лучшие друзья девушек — это бриллианты.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ХОККЕЙ

НАЧАЛО

В 1930-е предпринимались попытки включить соревнования по хоккею с шайбой в спортивный календарь Москвы. Но широкого признания канадский хоккей тогда так и не получил. Это произошло уже после ВОВ. А вот 60–70-е – золотое время для нашего хоккея. Хоккей был идеей наравне с полетами в космос, а хоккеисты – героями, как космонавты.

ВЫБОР

Местом проведения захватывающего события – чемпионата мира по хоккею – 2016 – были выбраны Москва и Санкт-Петербург. В этих крупных российских городах есть вся инфраструктура, необходимая для проведения соревнований международного уровня. Москва уже пять раз принимала престижное мировое первенство – и всегда с успехом.

ЛЕГЕНДЫ

Отечественный хоккей знает немало великих команд: от составов сборной до клубов. Умело варьированные тренером звенья-тройки и их секретные игровые комбинации сделали их легендами: Михайлов-Петров-Харламов (1968–1980 гг.) или Могильный-Федоров-Буре (1989 г.).

САМАЯ КРАСИВАЯ ПОБЕДА

В 2008 году на чемпионате мира в Канаде национальная сборная России в финальном матче, уступая по его ходу 1:3 и 2:4, смогла перевести игру в овертайм, в котором одержала заслуженную победу. К долгожданному триумфу сборную привел главный тренер Вячеслав Быков, который в предыдущее чемпионство сборной России был капитаном команды.

ЛЕГЕНДАРНЫЕ БРИЛЛИАНТЫ

НАЧАЛО

В 1920 году был основан Московский ювелирный завод, и сейчас он входит в группу компаний, которая осуществляет полный цикл операций от переработки сырья до реализации готовой продукции, а также имеет собственную розничную сеть. Поставщик алмазов для МЮЗа – "АЛРОСА", одна из крупнейших в мире компаний по добыче алмазного сырья.

ВЫБОР

Безукоризненный блеск бриллиантов соответствует мировым стандартам качества. В фирменных магазинах МЮЗ можно приобрести сертифицированные бриллианты по биржевой стоимости, без наценки, весом от 0,7 карата. Их форма, чистота и каратность удовлетворят любые, даже самые смелые пожелания. При покупке камня от $2000 – оправа в подарок. Кстати, в течение двух лет камень можно будет продать там же, где он и куплен – в магазинах МЮЗ.

ЛЕГЕНДЫ

Все украшения коллекции "Легендарные бриллианты" уникальны, неповторимы и полностью производятся в России, что гарантирует качество на каждом этапе их создания. Кольца и серьги выглядят элегантно и благородно – все выполнены в классическом стиле. Украшения с одним бриллиантом лучше всего демонстрируют натуральную красоту камня, а разнообразие цветовых решений облегчает выбор для любых случаев.

САМАЯ КРАСИВАЯ ПОБЕДА

Победили в конечном итоге вы оба: она чувствует, как дорога тебе, любуясь сверкающим на пальце трофеем, а ты чувствуешь себя капитаном, который привел свою команду (а вы ведь с ней команда) к триумфу, как следует выложившись. И при этом ты понимаешь, что дєньги в буквальном смысле в надежных руках.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Марианна Монтейро

Мы задали три вопроса Марианне Монтейро, португальской актрисе, модели и героине обложки журнала Women's Health за июнь 2016 года.

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ПОРТУ (ПОРТУГАЛИЯ)

ЖИВЕТ: ЛИССАБОН

РОСТ: 166 СМ

ВЕС: 60 КГ

СНИМАЛАСЬ В СЕРИАЛАХ "КЛУБНИКА С САХАРОМ" (2005–2006), "НЕУКРОТИМЫЙ ДУХ" (2010–2011), "СЛАДКИЙ СОБЛАЗН" (2012–2013), В ФИЛЬМАХ "СВЯЗЬ" (2010) И "ОДИН ДЕНЬ МАЯ" (2010).

1 КАК ДЕЛА В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ, ЧЕМ ЗАНИМАЕШЬСЯ?

О, у меня все отлично! Столько дел! В Португалии я хорошо известна, поэтому утром, едва проснувшись, я начинаю использовать свою популярность в благих целях: например, я рекламирую только те бренды, в которые действительно верю. Я призываю людей заниматься спортом, есть здоровую пищу, заботиться о себе. Еще я думаю, что мы, женщины, могли бы научить мужчин быть менее безразличными. А те, в свою очередь, могли бы научить нас не волноваться по пустякам. А еще я мечтаю внести свой вклад в борьбу с домашним насилием, половой дискриминацией...

2 АГА, МЫ ПОНЯЛИ. ДАВАЙ ТЕПЕРЬ СМЕНИМ ТЕМУ! СКАЖИ, ЕСТЬ У ТЕБЯ КАКИЕ-ТО ЗАПРЕТНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ?

Подождите, я вам еще не рассказала, что хочу бороться с эпидемией ожирения! Но ладно, раз уж настаиваете, есть у меня несколько запретных удовольствий, которым я поддаюсь: съесть пиццу из дровяной печи, потом приняться за кекс с шоколадной начинкой и закончить трапезу шариком мороженого. Вы же не будете это публиковать, да?

3 НЕТ, ЧТО ТЫ! ОТВЕТЬ НАМ НА ПОСЛЕДНИЙ ВОПРОС: КОГДА ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ НАИБОЛЕЕ РАЗДРАЖЕННОЙ?

Когда мне не удается сходить в зал и хорошенько позаниматься спортом. В такие дни быстрее устаю и постоянно раздражаюсь. Кстати, сегодня еще не тренировалась. Чувствую, что ваши вопросы мне не очень нравятся. Давайте скорее закончим интервью!

▸ **В июньском номере Women's Health** Марианна Монтейро учит девушек быть в форме и правильно общаться с мужиками (с нами то есть). Женат? Купи жене! Есть подруга? Купи и ей тоже! В продаже с 24 мая.

ФОТО: GONÇALO CLARO, ПРОДЮСЕР: JOYCE DORET, ВИЗАЖ: HELENA VAZ PEREIRA, CRISTINA GOMES

СЕКРЕТНЫЙ РЕЦЕПТ

КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ АВТОМОБИЛИ ГОТОВЯТСЯ ПО ОДНОМУ РЕЦЕПТУ: ВОЗЬМИТЕ ДВИГАТЕЛЬ И КПП, СОЕДИНИТЕ ИХ С КОЛЕСАМИ, НАКРОЙТЕ КУЗОВОМ, ДОБАВЬТЕ ФАРЫ ПО ВКУСУ И НАШПИГУЙТЕ САЛОН КРЕСЛАМИ, КОНДИЦИОНЕРОМ И МАГНИТОЛОЙ. И ВСЕ ЖЕ ОДНИ МАШИНЫ ПОЛУЧАЮТСЯ ПРЕСНЫМИ, А ДРУГИЕ, КАК JAGUAR XE, НИКОГО НЕ ОСТАВЛЯЮТ РАВНОДУШНЫМ. МЫ НАШЛИ ПЯТЬ СЕКРЕТНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ XE ОСОБЕННЫМ.

1

Jaguar XE создан на базе монокока с широким использованием алюминия. Сочетание прочности с низким весом позволяет ему мгновенно реагировать на команды водителя: легкое касание педали газа — и автомобиль тут же ускоряется (XE с 3,0-литровым бензиновым двигателем V6 с нагнетателем мощностью 340 л. с. набирает 100 км/ч за 5,1 с.). А как он рулится! Даже в крутом повороте XE послушно следует за движениями руля, обеспечивая такую обратную связь, что ты интуитивно чувствуешь предел сцепления колес с асфальтом.

2

Иногда кажется, что Jaguar XE нарушает законы физики: когда на скользкой дороге другие беспомощно вращают колесами, он спокойно трогается с места. Секрет в системе адаптации к дорожному покрытию All Surface Progress Control (ASPC), созданной на основе огромного опыта Jaguar Land Rover в области внедорожных технологий. В сложных условиях водитель может выбрать скорость от 3,6 до 30 км/ч и просто снять ноги с педалей — XE возьмет эту работу на себя, позволив тебе сконцентрироваться на руле.

3

У Jaguar XE есть глаза. Стереокамера отслеживает дорожную ситуацию на 100 метров вперед и помогает системе автономного экстренного торможения (AEB) предотвращать или минимизировать последствия столкновения на скоростях до 80 км/ч: если водитель игнорирует угрозу, автомобиль затормозит сам. Естественно, в арсенале XE есть также активный круиз-контроль и система мониторинга слепых зон, предупреждающая об опасности не только на трассе, но и при выезде задом из гаража или с тесной парковки, когда тебе не видно, что происходит по бокам.

4

Комфорт в XE — заслуга не только дорогих материалов и просторного салона. Здесь есть точка доступа Wi-Fi, возможность прямо на сенсорном экране мультимедиасистемы использовать приложения со смартфона, а также система двойного обзора (DualView), которая позволяет водителю и переднему пассажиру на одном экране одновременно видеть разное (например, маршрут навигатора и фильм). Впрочем, водителю вообще можно не смотреть на экран в салоне — лазерный проекционный дисплей (HUD) выводит цветные изображения прямо на лобовое стекло.

5

Jaguar XE — спортивный седан, и это чувствуешь сразу. Благодаря двухрычажной передней и интегральной многорычажной задней подвескам он способен мгновенно переходить от плавности движений крадущейся кошки к повадкам настоящего хищника, преследующего добычу. Каким бы ни было твое настроение сегодня, он подарит истинное удовольствие от поездки.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЗВОНОК ДРУГУ

С КИРИЛЛОМ ВИШНЕПОЛЬСКИМ

Подскажите, какие книги по межличностным отношениям и общению вы могли бы посоветовать?

МИХАИЛ

Американец Дерек Медина, автор бестселлера How I Saved Someone's Life and Marriage and Family Problems Thru Communication ("Как я спас жизнь и брак, а также решил семейные проблемы посредством общения", 2013), уже после выхода книги всадил в жену восемь пуль и выложил фото трупа в Facebook. В принципе, это все, что нужно знать об авторах "самоучителей по отношениям". Ну а если серьезно, то любая книга такого рода претендует на универсальность — мол, это и есть "окончательное решение всех вопросов". А люди ведь разные, и семьи разные, и каждая проблема уникальна. Совет, который спасет один союз, может разрушить с десяток других. И даже в случае, когда консультант разбирает строго определенную житейскую ситуацию и дает предельно конкретные, проверенные на себе советы (как это делает Men's Health, например), задача читателя — безошибочно понять, какой из этих советов в его случае сработает, а с чем и затеваться опасно.

Моя девушка сказала мне, что я буду папой, это новость меня сильно шокировала. Мы встречаемся уже полтора года, отношения нормальные. Нам по 26 лет, и да, возможно, уже и пора, но материальный вопрос крайне шаткий (ни своего жилья нет, ни достойной зп). Да и морально сложно это принять. Есть какие-нибудь мудрые мысли на этот счет?

МАКСИМ

26 лет? Вместе уже полтора года? Подруга беременна? Женись и рожайте, что тут долго думать. Конечно, страшновато брать на себя ответственность, но, прости, мы ведь мужчины, нам положено. И труса праздновать нам не с руки. Надеюсь, тебя согреют два соображения: 1. Брак — штука добровольная. Не понравится — разорвешь контракт. 2. Ребенок — это круто. Ты ведь в детстве хотел собаку? Так вот, дети — это еще прикольнее (они разговаривают!). Просто поверь, у меня трое, я знаю.

Мне скоро идти защищать родину, у меня есть девушка, с которой у нас только секс и всё — мы так договорились. Но я начал замечать, что она пытается меня своим парнем сделать: романтический ужин устроила на двоих, пытается меня со своими подругами познакомить, просит ходить на фитнес вместе. Я не хочу отношений, как мне объяснить ей это? P.S. Спрашиваю у вас, а не у Винтовкиной, потому что тут нужно мужское мнение.

НИКИТА

Знаешь, мне кажется, что в твоем возрасте можно не придавать слишком большого значения отношениям. Завязал, потом развязал — в чем проблема? Главное, не теряй уважения к партнеру и не сваливайся в склоки, когда (если) придет пора расставаться (да, и не надо пока заводить детей). Ты вот о чем лучше подумай: армия, как ни крути, — большое испытание для мужчины. И хорошо, если кто-то, кроме мамы, будет поддерживать тебя в эти нелегкие месяцы. Будет писать письма, может, однажды приедет с вареной курицей и последними новостями. В конце концов, что ты скажешь, когда в части спросят: "А девушка у тебя есть? А почему?" Куда как лучше гордо показать фотографию и выслушать завистливые стоны.

Нужен дружеский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Кириллу Вишнепольскому. mhealth.ru/advice/life/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ВКЛАД «БЛАГОДАРНЫЕ СЕРДЦА» С ПОВЫШЕННОЙ СТАВКОЙ 9,5%*

Память поколений

ОТКРЫВАЯ ВКЛАД, ВЫ ПОМОГАЕТЕ ВЕТЕРАНАМ

900** 8 800 555 55 50 www.sberbank.ru
(звонки по России – бесплатно)

* Повышенная процентная ставка по сравнению с процентными ставками по вкладам Сбербанка «Сохраняй», «Пополняй», «Управляй», открываемым в отделениях Сбербанка на тот же срок и сумму. 9,50% годовых – процентная ставка по вкладу «Благодарные сердца» при размещении суммы от 10 млн рублей на срок 18 месяцев. Условия действительны при открытии вклада «Благодарные сердца» в период **с 25.04.2016 по 31.05.2016 включительно** во всех отделениях Сбербанка, обслуживающих физических лиц, и через интернет-банк «Сбербанк Онлайн». Общие условия по вкладу «Благодарные сердца»: валюта вклада – рубли РФ, минимальная сумма – 10 000 рублей; максимальная сумма – неограниченна; процентные ставки – от 8,50 до 9,50% годовых в зависимости от суммы вклада; срок вклада – 18 месяцев. Один рубль на каждую полную тысячу рублей внесенного вклада в момент выплаты процентов по окончании основного срока действия вклада перечисляется в адрес благотворительного фонда «Память поколений» (ОГРН 1157700007410) на благотворительную программу, в рамках которой фонд оказывает адресную помощь ветеранам ВОВ, бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период ВОВ, ветеранам и инвалидам боевых действий. Внесение пожертвования осуществляется за счет части суммы начисленных и выплачиваемых процентов по вкладу. Выплата процентов осуществляется в конце срока вклада. Пополнение и расходные операции по вкладу не предусмотрены. По истечении основного срока вклад автоматически пролонгируется по ставке, установленной по вкладу «До востребования Сбербанка России», количество пролонгаций неограниченно. Начисление процентов при досрочном востребовании вклада осуществляется по ставке, установленной по вкладу «До востребования Сбербанка России». При досрочном расторжении вклада перечисление средств в адрес благотворительного фонда «Память поколений» не производится. Интернет-банк «Сбербанк Онлайн» предоставляется всем клиентам – держателям международных банковских карт Сбербанка (за исключением корпоративных карт и карт Сбербанк-Maestro и Сбербанк-Maestro «Социальная» Поволжского и Северо-Западного банков Сбербанка, оформленных до 01.10.2013), подключенных к СМС-сервису «Мобильный банк». Для пользования интернет-банком «Сбербанк Онлайн» необходимо подключение к сети Интернет. Подробную информацию по вкладам и другим продуктам Сбербанка можно получить на сайте Банка, по телефону справочной службы или в отделениях. В отношении информационной продукции – без ограничения по возрасту. Изменение условий производится Банком в одностороннем порядке. Информация, представленная в данном материале, не является публичной офертой. ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России № 1481 от 11.08.2015. Реклама.

** Номер 900 доступен для абонентов сотовых операторов «МТС», «Билайн», «МегаФон» на территории России. Тарификация бесплатная при нахождении в домашнем регионе и во внутрисетевом роуминге.

FOSSIL

Нам все любопытно

WWW.FOSSIL.COM

*присоединяйтесь к нам

FOLLOW US @FOSSIL #FOSSILSTYLE

АРТИСТ
ВИЛЬЯМ ЛОГАН

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

А ЧТО ЕСЛИ...

...ты случайно забрел на сайт знакомств и решил там с кем-нибудь познакомиться? Не знаем, что тобой движет, но зато знаем, что написать, чтобы девушка сразу же не убежала от тебя как от чумного.

● ЭТО ПИШИ ● ЭТОГО НЕ ПИШИ

● КАК ДЕНЬ ПРОХОДИТ?
● А ТЫ НИЧОТАК!
● ЧО ДЕ ВАЩЕ?

Весь этот жаргон, конечно, удобен — потому что слова короткие, — но не для того, чтобы произвести первое впечатление. Чем спокойнее и грамотнее ты пишешь, тем скорее зацепишь вменяемого человека.

● ПРОСТЫЕ ИЛИ С ОРЕШКАМИ?
● ПРИВЕТ

Маленькая отсылка к тому, о чем говорится в ее профайле (например, "M&M's — единственная моя слабость"), — это как бы намек на то, что ты ею заинтересовался. А не просто ищешь фоточки в купальниках.

● А ТЫ ТОЖЕ ЗДЕСЬ РОДИЛАСЬ?
● У ТЕБЯ "ВКОНТАКТЕ" СКАЗАНО, ЧТО ТЫ ИЗ ЯРИКА

Ясное дело, что ты уже попытался "пробить" ее по всем возможным соцсетям. Но оставь этот факт при себе до тех пор, пока вы не встретитесь вживую два-три раза. Иначе она решит, что ты опасно назойливый.

● ГДЕ ЛЮБИШЬ ГУЛЯТЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО?
● У ТЕБЯ СУПЕРНОГИ, ЛЮБИШЬ ГУЛЯТЬ ИМИ?

Поспешные комплименты ее внешности (не важно, насколько уместные и изысканные), скорее всего, выдадут в тебе похотливого искателя секс-приключений. Повремени, у тебя еще будет шанс все сказать.

ЭКСПЕРТ: ДЖУЛИ СПАЙРА, АВТОР КНИГИ THE PERILS OF CYBER-DATING

ФОТО: LEGION-MEDIA

Эх, раз, еще раз!

Это в одну реку нельзя войти дважды, а два раза растолстеть — можно. Впрочем, и похудеть тоже. Артем-то знает.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Эта история началась давно. Толстяком я был всегда, в 11-м классе весил килограммов 120. На втором курсе университета встретил Ее. Началась красивая история ухаживаний (на стене общежития до сих пор красной краской нарисовано огромное сердце — подарок ей на день рождения). Однажды в разговоре Наташа в шутку сказала: похудеешь — буду твоей девушкой. В любовно-романтическом тумане я не мог понять, где шутки, а где серьезный разговор.

Сейчас я бы и недели не выдержал того режима, который соблюдал более двух месяцев. Завтрак: вареное яйцо, стакан кефира; обед: вареное яйцо, стакан кефира; ужин: апельсин. Каждое утро — бег 30 минут. Через два с половиной месяца похудел на 36 кг! Результат: новый гардероб, одобрительные взгляды окружающих, ошеломленная, но уже МОЯ девушка. Никаких проблем со здоровьем, ни до, ни после.

Прошло 10 лет.

Спокойная семейная жизнь столичного офисного работника. Вес вернулся с прибавлением, девушка осталась. В какое-то время стало скучно. Прежде интересные рабочие проекты перестали приносить удовольствие. Вспомнил давние приключения с весом — и принял решение заняться спортом. Имеющийся опыт внес коррективы в программу: никакого голодания, спорт, частые приемы пищи.

Рядом с домом есть спортзал — купил абонемент. В первый день тренировок (конец марта 2015-го) встал на весы: 129,9 кг. Ну, понеслось.

Овсянка, яблоки, бананы, голубика, лосось, реже куриные грудки и рис, огурцы-помидоры, творог, кефир. Когда прижмет — хлебцы, чернослив-курага, орехи. Пять приемов пищи, углеводы после 12:00 не приветствуются. Спорт каждый день, в 7:00 — я в зале. Бег, большое количество повторений в подходах на тренажерах, пресс каждый день. Знаю свой организм хорошо, поэтому было просто. Еще десять лет назад понял, какие продукты добавляют вес, как бороться с застоем в похудении, как снимать нервное напряжение (маленькая шоколадка (7 г) или апельсин не повредят, а придадут сил и поднимут настроение). В итоге — минус 40 кг.

Результат, как и десять лет назад: новый гардероб, одобрительные взгляды окружающих, ошеломленная девушка. Никаких проблем со здоровьем. Говорить, что стал активнее на работе, легким на подъем и т.д., не буду — не заметил. Может, потому, что и был таким. Да, Наташа говорит, что совсем перестал храпеть.

АРТЕМ ВАСИЛЕВИЧ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: АДВОКАТ
ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ
РОСТ: 180 СМ
ВЕС ДО: 130 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 90 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: ПОЛГОДА

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. КОГДА ЦВЕТ ЕДЫ НЕ СЛИВАЕТСЯ С ТАРЕЛКОЙ, А КОНТРАСТИРУЕТ, ТЫ ВНЕДРЯЕШЬ В СРЕДНЕМ НА 200 ККАЛ МЕНЬШЕ

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

www.kia.ru

Новый KIA SPORTAGE

Создан из преимуществ

Совершенно новый Kia Sportage превосходит ваши ожидания во всех отношениях. Еще более захватывающий дизайн. Еще более совершенные технологии. Еще больше причин, чтобы просто взять и провести день по-новому.

The Power to Surprise

Навигация 8" с отображением пробок

Беспроводная зарядка смартфона

Система мониторинга слепых зон BSD

Автоматическая система экстренного торможения AEB

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ** 150000 км

* Искусство удивлять. ** Гарантия 5 лет / 150 000 км действительна на автомобили, реализуемые официальными дилерами ООО «Киа Моторс РУС». Состав пакета отличается для разных моделей. Детальная информация на www.kia.ru.

Реклама.

Итак, запоминай

Мы тут вспомнили, что давно ничего не писали про память. А ведь эта штука поважнее органайзера в твоем смартфоне: она помогает не только не забыть о мамином дне рождения, но и — какой шоколад вкуснее, в каком темпе надо улепетывать от ротвейлера и как вообще сберечь свою голову.

3 МИФА

ДУМАЮТ, ЧТО ПАМЯТЬ РАБОТАЕТ КАК ВИДЕОКАМЕРА*

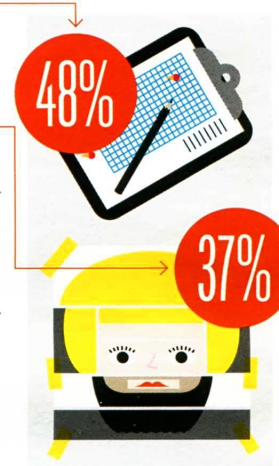
Однако нет. Память — это скорее неаккуратные наброски, нежели видео в формате HD. "Наша память — восстановительная, — рассказывает нейропсихолог Ларри Сквайр, — и ты каждый раз складываешь воедино разрозненные фрагменты, а не получаешь картинку сразу целиком. Вспоминая что-то, ты заполняешь пробелы наиболее подходящими фрагментами, но не более. Твоя память не сильна на детали, зато хорошо фиксирует концепцию в целом".

УВЕРЕНЫ, ЧТО ВОСПОМИНАНИЯ НЕИЗМЕННЫ

Истории в твоей голове искажаются всякий раз, когда ты к ним обращаешься: каждое последующее воспроизведение воспоминания отличается от предыдущего и все больше не походит на оригинал. В Северо-Западном университете (США) провели эксперимент: людей просили запомнить расположение иконки на расчерченном поле, а потом указать его. В первый раз все были близки к правильному ответу. Во второй — все оказались ближе к своему первому ответу, но не к правильному.

СЧИТАЮТ, ЧТО ОДНОГО СВИДЕТЕЛЯ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ВЫНЕСЕНИЯ ПРИГОВОРА

"Причина двух из каждых трех ложных обвинений в том, что очевидец преступления обознался, — утверждает юрист Брэндон Гарретт, автор книги Convicting the Innocent ("Осуждение невиновного"). — Ведь даже фраза в духе "отлично, вы помогли раскрыть преступление!" во время опознания может уверить свидетеля в том, что он абсолютно прав".



* По данным Иллинойского университета (США)

ПАМЯТЬ ПО ПОЛОЧКАМ

КРАТКОВРЕМЕННАЯ — Вид памяти, с помощью которого ты быстро запоминаешь что-то небольшое (ряд цифр, скажем). "Ее объем органичен, — говорит Ларри Сквайр. — Это память о настоящем".

РАБОЧАЯ — Та часть кратковременной памяти, которую ты используешь на практике, здесь и сейчас. Например, чтобы удержать в голове телефонный номер на минутку, прежде чем записать.

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ — Вид памяти, который обеспечивает продолжительное (месяц, год, жизнь) удержание знаний. Все твои навыки и умения хранятся именно там. Объем — огромный.

ПРОЦЕДУРНАЯ ПАМЯТЬ

"Память, которая выражается неосознанно, напрямую через действия", — объясняет Сквайр.

ДЕКЛАРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ

"Хранит информацию о мире и личном опыте, для воспроизведения которой нужен осознанный подход".

КАК ЗАПОМИНАТЬ...

1 ИМЕНА

Сфокусируйся ровно в тот момент, когда жмешь руку новому знакомому. "Первое — это внимательность, — учит Ларри Сквайр. — Второе — повторение. Третье — ассоциации". Выслушай имя, повтори его ("рад знакомству, Петр!"), привяжи к какому-нибудь образу в голове ("Петр любит петрушку"). Готово.

2 ПАРОЛИ

На клавиатуре телефона (и в старых моделях, и на экране смартфона) каждой цифре соответствуют буквы. Так можно запоминать пин-коды (2254 — это "банк"). А не забыть пароли поможет альбом с картинками в смартфоне: так, фото реверса монеты может напомнить пароль bankrossii2015, от чего бы он ни был.

3 ФАКТЫ

Если речь об учебе, то тут дело такое. "За пять часов непрерывных занятий ты запомнишь меньше, чем если бы занимался по часу пять раз в неделю", — говорит Фрэнсис Кринелла, автор книги Brainfit. И еще совет: прокручивай важную информацию в уме перед сном. Так она лучше закрепится в голове.

P.S. СУХИЕ ФАКТЫ ЗАПОМИНАЮТСЯ ХУЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО НАСЫЩЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ. ПОМНИ ОБ ЭТОМ И ПОЛЬЗУЙСЯ ЭТИМ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ROBERT SAMUEL HANSON

DIM PARIS
COTON 3D FLEX
STAY & FIT
ИДЕАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ
К ДВИЖЕНИЯМ
ИННОВАЦИЯ
dim.russia
facebook.com/dimrussia
vk.com/dim_russia
16+

И ЭТО ТЫ НАЗЫВАЕШЬ ЧИСТЫМ?

Есть вещи, про которые и так понятно, что они купаются в грязи: пол в прихожей, мусорное ведро, выключатели света. А как насчет тех штук, которые призваны поддерживать твой дом — и тебя самого — в чистоте?

1. Стиральная машина

Если ношеное нижнее бельишко не украшено явными отпечатками твоей жизнедеятельности, это еще ничего не значит. Вместе с большой охапкой грязного исподнего ты отправляешь в стиральную машину порядка 500 млн особей кишечной палочки. И это не говоря уже о том, что прочая одежда тоже не отличается чистотой. Иначе зачем бы ты собрался ее стирать.

▸ **Чище, чем было** Белое стирай в первую очередь, причем лучше с хлорсодержащим отбеливателем — он буквально санирует внутренности стиралки. Затем — загрузи барабан остальным бельем и, если ткань позволяет, установи температуру повыше — градусов 60. Раз в месяц прогоняй машинку вхолостую все с тем же отбеливателем — в профилактических целях (вода внутри по-любому застаивается, и бактерии там кишат).

2. Посудомойка

Что бактерии любят на завтрак? То же, что и ты, — омлетик, например. Когда ты копишь в посудомойке грязные тарелки, бактерии размножаются там как оголтелые. Кроме того, на прокладке дверцы, куда не добивает вода достаточно высокой температуры, наверняка живут грибок и так называемые черные дрожжи — возможная причина некоторых инфекций.

▸ **Чище, чем было** Если не планируешь запускать посудомоечную машину в ближайшее время, поступай так: грязную посуду, прежде чем отправлять внутрь, споласкивай не только водой, но и слабым раствором того же хлорсодержащего отбеливателя (рюмка на пол-литра воды). Этим же раствором иногда протирай уплотнитель дверцы (хлоркой и так обеззараживают водопроводную воду, так что это нормально).

3. Зубная щетка

Еще в 2011 году журнал Microscopy Research and Technique докладывал: почти половина никогда ранее не использовавшихся зубных щеток — уже с бактериями. Что уж говорить о тех, которые в ходу (во рту человека этих бактерий — более 500 видов). А если у тебя совмещенный санузел, то на щетках оседают еще и микрокапли, разлетающиеся после смыва воды в унитазе.

▸ **Чище, чем было** Пользуешься посудомоечной машиной по нашим правилам? Регулярно отправляй туда и зубную щетку (таким образом ты обезвредишь почти все болезнетворные бактерии на ней). Нет посудомойки? Время от времени вымачивай щетку в ополаскивателе для рта, в составе которого есть цетилпиридиния хлорид: просто погрузи щетину в жидкость на 20 минут, а потом сполосни.

ТВОИ ТРЯПОЧКИ

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

МЕНЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ

Стирай белье в горячей воде. Белое с отбеливателем, а цветное порошком, в составе которого есть пероксидные соединения.

ПОЛОТЕНЦА

МЕНЯТЬ РАЗ В ДВА-ТРИ ДНЯ

Стирай в горячей воде. И еще: большинство бактерий не размножаются, если полотенце висит в сухом месте. Не сваливай их во влажную кучу.

4. Губка

То, чем ты моешь посуду, — самая грязная вещь на кухне, серьезно. Согласно исследованиям, на трети губок для мытья посуды обитают разнообразные стафилококки (к сведению: на унитазах эти твари встречаются в два раза реже).

▸ **Чище, чем было** Что же делать? Регулярно брать губку и отправлять ее в микроволновку — на 1 минуту на полной мощности. Пусть все гады изжарятся.

ЭКСПЕРТЫ: ЧАРЛЬЗ ГЕРБА, МИКРОБИОЛОГ ИЗ АРИЗОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США), ФИЛИП ТЬЕРНО, МИКРОБИОЛОГ И ИММУНОЛОГ, АВТОР КНИГИ THE SECRET LIFE OF GERMS

P.S. ПЕРВАЯ ЗУБНАЯ ЩЕТКА С ИСКУССТВЕННОЙ ЩЕТИНОЙ (А НЕ С КОНСКИМ ВОЛОСОМ, НАПРИМЕР) ПОЯВИЛАСЬ В 1938-М

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

Как приручить квадроцикл

Управлять квадроциклом очень просто: сел и поехал. Однако есть несколько базовых правил, о которых нужно помнить каждому. Чтобы ненароком не убиться.

ФОТО: JESS LENZ

1. По кочкам

Твои ноги — это дополнение амортизаторов. Не сиди на заднице, как если бы ты ехал по шоссе, — привстань на полусогнутых и слегка наклонись к рулю. Благодаря такому положению тебя будет трясти по минимуму. И риск опрокидывания тоже снизится.

2. Крутой поворот

Круто поворачивая, ты инстинктивно захочешь перенести вес на подножку, смотрящую внутрь поворота, но не надо. Внутрь поворота ты должен лишь наклониться, а вот вес — перенеси на внешнюю подножку. Так меньше риск перевернуться и войти в занос.

3. По грязи

Перед грязью поддай газу, чтоб по инерции проскочить как можно дальше. Затем двигайся на средней скорости, отклонившись назад — чтобы лучше загрузить задние колеса. И всегда старайся перемещать вес на колесо, потерявшее сцепление с грунтом.

ЭКСПЕРТ: ЧЭД ВИЕНЕН, УЧАСТНИК И ПОБЕДИТЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КВАДРОКРОССУ

Чувства уже не те

Из-за чего женщины чаще всего перестают любить мужчину так, как прежде? Журнал Personality and Social Psychology Bulletin опубликовал результаты исследования, называющие четыре главные причины.

72%

Ты слишком ленивый

Не из тех ли ты, кто надеется, что половину дел за него сделает кто-нибудь другой? "Любая женщина хочет, чтобы мужчина инвестировал в нее и в ее детей", — напоминает психолог Питер Джонасон. Чтобы было, что инвестировать, нужно зарабатывать. Чтобы зарабатывать, нужно как минимум не лениться.

71%

Ты скучно одеваешься

Джемпер и любимые штаны на все случаи жизни? Слишком знакомо, слишком как у всех. Не забывай добавлять в гардероб яркие, необычные детали. Надень рубашку с выразительным цветным узором. На ноги — ботинки-монки. Это нужно не столько тебе, сколько ей, чтобы почувствовать: на нее все еще хотят произвести впечатление.

69%

Ты требуешь слишком многого

"Женщина всегда будто под микроскопом. Общество, семья, мужчины предъявляют к ней много требований, и надо соответствовать, — говорит эксперт по отношениям Пол Хокмейер. — И уж если она начала жаловаться на что-то в таком роде, это серьезный повод прислушаться к ней и подумать: не слишком ли ты критичен и требователен?"

58%

Ты слишком серьезный

"Парни с чувством юмора делают жизнь веселее и увлекательнее", — вполне серьезно говорит Питер Макграу, психолог и соавтор книги The Humor Code. Особенно ценится самоирония: "Помнишь, как мы познакомились? Ты зашла в клуб и увидела стильного парня. Я сидел как раз справа от него". В общем, не занудствуй.

ХОЧЕШЬ? ПОПРОСИ

У тебя есть постоянная партнерша, но ты не очень-то доволен сексом? А ты пробовал рассказать ей, чего тебе не хватает? Как правило, это срабатывает.

Если верить исследованию, отчет о котором был опубликован в научном издании Sexual and Relationship Therapy, прямая просьба попробовать, например, новую позу ведет к исполнению желания в 85% случаев. "Тут действует простая закономерность, — говорит автор исследования Шона Харрис, — пока ты не расскажешь партнеру, чего тебе хочется, он этого не сделает". И большинство ведь не рассказывают! Только 38% участников проведенных опросов прямо озвучивают свои желания. 52% стараются обойтись намеками, при этом мужчины особенно склонны сомневаться по поводу того, как отреагирует женщина на их фантазии, и поэтому молчат. А зря.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

P.S. ПО МНЕНИЮ РОССИЯН, ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА РАЗВОДОВ — БЕДНОСТЬ И НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРОКОРМИТЬ СЕМЬЮ (ВЦИОМ)

ECCO Terratrail

ECCO Biom Trail FL

КОМФОРТНЫЙ СПОРТ С ECCO®

Активный образ жизни становится все более популярным, соответственно, все больше внимания уделяется спортивной экипировке.

Занимаешься ты йогой или бегом по пересеченной местности, удобная обувь — твой верный помощник. Компания ECCO крайне серьезно относится к комфорту и безопасности своих продуктов, проводя многолетние исследования и консультации с профессиональными спортсменами, занимается разработкой новых материалов и технологий.
В этом сезоне у ECCO можно найти спортивную обувь для любых задач: ботинки Terratrail с технологией Natural Motion из бесшовного материала и поддержкой анатомической формы стопы для любителей уличных тренировок; кроссовки Trail FL для любителей бега по пересеченной местности с прекрасным сцеплением с любой поверхностью; слипоны Lynx, разработанные для любителей йоги, со специальной гибкой подошвой, повторяющей естественные изгибы стопы. А еще к лету компания ECCO создала прочные, воздухопроницаемые кроссовки Lagoon, которые хорошо сохнут, устойчивы к воздействию морской воды и идеальны для занятий водными и другими видами спорта.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Носки ECCO

ECCO Lynx

ECCO Lagoon

ECCO Terracruise

НА РЫБНОЙ ВОЛНЕ

Сегодня у нас отличный улов: в микроволновку заплыл рыбий стейк. Как его не пересушить, не испоганить, сделать максимально аппетитным? Вот так.

РОДНАЯ ПЕЧЬ

Попробуй приготовить в микроволновке говяжий стейк — и будешь наказан дважды. Сначала — пережевывая сухую подошву, в которую он превратится. Потом — ощущая всю мощь нашего осуждения за бездарный перевод хороших продуктов. Поэтому, если по какой-то причине тебе необходимо съесть стейк, приготовленный в микроволновке, вот тебе выход: пусть этот стейк будет рыбным.

Тебе понадобятся

- Стейк из рыбы размером с ладонь, пальца в два толщиной. Бери рыбу умеренной жирности: форель, семгу, тунца.
- Соль, молотый черный перец, лимон, оливковое масло.

Как это делается

1. Натри филе солью и свежемолотым перцем, положи на полчаса в холодильник в закрытой посуде.
2. Потом достань, сбрызни лимоном и маслом, упакуй в рукав для запекания (можно, конечно, положить в миску и накрыть крышкой, но так ты потеряешь драгоценную влагу в процессе приготовления) и отправляй в микроволновку на 4–5 минут на максимальную мощность. Готово.

СРЕДА ОБЪЕДАНИЯ

Для пущего вкуса приготовь один из этих трех соусов (или все сразу) и подай его к стейку.

1

ЗЕЛЕНЬ И УКСУС

Возьми по 2–3 веточки кинзы, петрушки и укропа. Перемели в кашу в блендере или, предварительно мелко порезав, разомни в ступке. Добавь 1–2 ч. л. уксуса, посоли и перемешай как следует. Можно выдавить в смесь ползубчика чеснока.

2

МИНДАЛЬ И ПАПРИКА

Отправь в блендер ½ горсти миндаля, 2 щепотки панировочных сухарей, сухую молотую паприку и соль. Получившийся порошок перемешай с пюре из консервированных помидоров — до консистенции густой сметаны. Капни оливкового масла.

3

ЛАЙМ И ЧИЛИ

Смешай: 1 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. меда, 3–4 ст. л. соевого соуса и мелко нарубленные зубчик чеснока и небольшой перчик чили.

P.S. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОГО ФОНДА ДИКОЙ ПРИРОДЫ, БОЛЕЕ 99% ВСЕЙ СЕМГИ В МИРЕ СЕГОДНЯ ОБИТАЕТ НА ФЕРМАХ

ФОТО: ЕЛЕНА ВИКТОРОВА

ПОЧТА БАНК

ВОЗВРАЩАЕМ БОЛЕЕ 50%

ОТ СУММЫ КРЕДИТА

НАЛИЧНЫМИ

Кредит «Первый Почтовый»

- От 50 000 до 500 000 ₽
- От 12 до 60 месяцев
- Гарантированная ставка 16,9%

8 800 550 0770 pochtabank.ru

НОВЫЙ БАНК С МНОГОЛЕТНИМ ОПЫТОМ

Под кредитом наличными (сумма к выдаче) понимается размер расходного лимита, установленного по карте, выданной по договору. Указанный расчет применяется по кредиту «Первый Почтовый» с подключенной услугой «Гарантированная ставка» с учетом оказания услуги «Финансовая защита» по программе «Новый стандарт», при сумме кредита наличными – 150 000 руб., сроке – 58 мес. и первоначальной ставке – 29,6% годовых. По услуге «Гарантированная ставка» при отсутствии просрочек и полном погашении кредита за 58 мес. ставка по кредиту будет снижена до 16,9% годовых, а разницу между суммой оплаченных процентов и процентов, пересчитанных по ставке 16,9%, банк зачислит на счет клиента. Таким образом, сумма возврата составит 50,42% от суммы кредита наличными (75 623 руб.). Единоразовая комиссия за сопровождение услуги «Гарантированная ставка» – 3% от суммы кредита наличными (4 500 руб.). Под услугой «Финансовая защита» понимается услуга оформления полиса страховой компании. Стоимость полиса, предоставляемого ООО «Страховая компания КАРДИФ», – 43 500 руб. Общая сумма кредита составит 198 000 руб. Кредит выдается на пластиковую карту, комиссия за выдачу наличных в банкоматах «Почта Банка» – 0%, в остальных случаях – 300 руб. Кредит «Первый Почтовый» предоставляется на сумму от 50 000 до 500 000 руб., срок – от 12 до 60 мес., первоначальная ставка – 19,9, 24,9 и 29,6% годовых (определяется индивидуально). Услуга «Гарантированная ставка» предоставляется при отсутствии просрочек и полном погашении кредита не менее чем за 12 ежемесячных платежей, ставка по услуге – 16,9% годовых. По кредиту имеются иные платные дополнительные услуги. Условия расчета действительны на 04.05.2016 г. ПАО «Почта Банк», лицензия ЦБ РФ № 650. Реклама.

Группа ВТБ

14 ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ ЭТИМ (И ЛЮБЫМ ДРУГИМ) ЛЕТОМ

01 Секс на пляже никогда не будет таким же приятным, как секс в номере хорошего отеля рядом с этим же пляжем. Но один раз попробовать можно — чтобы убедиться.

02 НИЧТО ТАК НЕ ПОРТИТ УИКЕНД, КАК НЕДОЖАРЕННЫЙ ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ.

03 На дачной малине и клубнике живут клопы. В целом безобидные, но чертовски невкусные.

04 Без заднего крыла велосипед смотрится, может, и лучше. Но только до первой лужи.

05 ТЕМНЫЕ ОЧКИ И КАМЕННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА НЕ СКРЫВАЮТ ТОГО, КУДА ТЫ СМОТРИШЬ.

06 Чем дальше игра на выезде, тем пьянее фанаты гостей.

07 Машина с закрепленными на крыше велосипедами не проходит в гараж. И под низким мостом тоже.

08 Когда летишь на тарзанке в речку, поздно сомневаться. Начнешь дергаться — рухнешь на мелководье, а то и вовсе на берегу.

09 Ты никогда не моешь шампуры достаточно хорошо. Да-да, никогда.

10 НЕ НАДО БЕГАТЬ И ОТМАХИВАТЬСЯ ОТ НАЗОЙЛИВОЙ ОСЫ — УКУСИТ. СТОЙ СПОКОЙНО — ОНА САМА СВАЛИТ.

11 Не бывает такого: "Пойду выпью с друзьями одно пиво". Ну не бывает.

12 НА ПЛЯЖЕ ТЫ ВООБЩЕ НЕ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ОБГОРЕЛ. ВЕСЕЛУХА НАЧИНАЕТСЯ ЧУТЬ ПОЗЖЕ.

13 Сладкая газировка не утоляет жажду.

14 Байка о том, что полевые мыши могут съесть проводку в машине, — вовсе не байка.

P.S. САМОЕ ЖАРКОЕ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ НАБЛЮДЕНИЙ ЛЕТО В ЕВРОПЕЙСКОЙ ЧАСТИ РОССИИ СЛУЧИЛОСЬ НЕДАВНО, В 2010-М

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

НАЙДИ СВОЮ ИСТОРИЮ НА horvatia.hr
Полная неизведанных островов
Не наполняйте жизнь днями, сделайте свои дни полными жизни.
ХОРВАТИЯ
Полная жизни
PHOTO BY BORIS KAČAN
РЕКЛАМА

А — класс?

Так уж повелось, что мотоциклистов в городе не любит никто. А их все больше и больше. Зачем? Есть ли смысл во всех этих дрын-дын-дын?

18868

новых мотоциклов было куплено в России в 2015 году (по данным "Автостата"), что на 38% меньше, чем годом ранее.

54%
Удобный и быстрый вид транспорта
МОТОЦИКЛ В ГОРОДЕ — ЭТО ОПАСНАЯ МУЖСКАЯ ИГРУШКА ИЛИ УДОБНОЕ СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ?
46%
Неоправданно опасная игрушка

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1026 респондентов

▸ Традиционный набор неоспоримых преимуществ мотоцикла перед автомобилем на всевозможных мотосайтах и форумах выглядит так:

1. Мотоцикл экономичнее и дешевле в обслуживании.
2. Мотоцикл маневреннее и (немного) быстрее в условиях города.
3. За рулем мотоцикла ты никогда не смотришь в смартфон, а значит, не отвлекаешься от дороги.
4. Купив хороший подержанный мотоцикл, ты, скорее всего, сможешь продать его за те же деньги или дороже.
5. За парковку мотоцикла не надо платить.

ПО МАТЕРИАЛАМ MOTORSPORT.COM

▸ **Шансы погибнуть на дорогах в ДТП у мотоциклистов в 29 раз выше, чем у автомобилистов. К такому выводу пришел сотрудник Северо-Западного университета США экономист Ян Сейвидж, проведя глобальное исследование статистики аварийности с погибшими и пострадавшими с 2001 по 2009 год.**
GAZETA.RU

▸ Корень проблемы и негативного отношения к мотоциклисту, и раздолбайского отношения мотоциклистов к самим себе на территории бывшего СССР весьма прост. Много десятков лет мотоцикл был или "недоавтомобилем" (колхозник купил картошку возить), или атрибутом уличного хулиганья. Мотоцикл не считался полноценным транспортом, не воспринимался уважительно. Да и количество их (если брать в общей концентрации к автомобилям) было совсем не велико. Разве что в мотостроительных центрах страны (Ирбит, Ижевск, Ковров и т.п.) мотоциклов было действительно много. Чтобы перебороть подспудное ощущение того, что мотоцикл — это для тех, у кого нет денег на машину, а значит, они "недочеловеки" и недостойны уважения, уйдут годы, может, десятилетия.

ПАВЕЛ КУРЛАПОВ,
МОТОЖУРНАЛИСТ, BEZDTP.RU

▸ **В России абсолютное большинство погибших мотоциклистов — мужчины (99%) в возрасте 22–38 лет (60%). Чаще всего такие ДТП происходят в теплое время года, но рост смертности мотоциклистов начинается уже в апреле и существенно снижается только к ноябрю. Самыми опасными днями для мотоциклистов являются выходные.**
GIBDD.RU

▸ ОСАГО на мотоцикл обходится в 2–3 раза дешевле, чем на автомобиль. А вот КАСКО — история очень небюджетная, и оформляют ее далеко не все страховые компании. Причина — высокие показатели аварийности и угоняемости, дорогостоящий ремонт.

P.S. 47% РОССИЯН СЧИТАЮТ МОТОЦИКЛЫ (КАК И МОПЕДЫ — 36%) ОПАСНЕЙШИМ ВИДОМ ТРАНСПОРТА (РИА "НОВОСТИ")

ФОТО: КАРО-ПРЕМЬЕР

РЕКЛАМА 16+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА - WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU
САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU
КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU
УФА - WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU
ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55
РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU
НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU
СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU
ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU
КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU
ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU
НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.RS2.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

ПОСМОТРЕТЬ

СО 2 ИЮНЯ*

"Финансовый монстр"

Ведущий яркого и комичного ТВ-шоу про инвестиции оказывается в заложниках на своей собственной передаче: разгневанный зритель, последовавший советам ведущего, потерял все деньги и теперь выясняет в прямом эфире, сколько стоит человеческая жизнь. Режиссер — Джоди Фостер, в главной роли — как всегда выразительный Джордж Клуни.

С 16 ИЮНЯ

"Славные парни"

Не римейк шедевра Мартина Скорсезе: в этих "Славных парнях" не похожие друг на друга частный сыщик и коллектор распутывают сложное дело о пропаже девушки в Лос-Анджелесе. Криминальная комедия от режиссера третьего "Железного человека" с Расселом Кроу и Райаном Гослингом в главных ролях.

С 23 ИЮНЯ

"Соседи. На тропе войны 2"

Победив студенческое братство, молодые родители в исполнении Сета Рогена и Роуз Бирн сталкиваются с переехавшим в соседний дом женским клубом, который оказывается еще шумнее. Для борьбы с девушками родители ангажируют бывшего врага (Зак Эфрон). Сиквел весьма удачной комедии 2014 года — теперь с Хлоей Грейс Морец в составе.

ПОСЕТИТЬ

23–29 МАЯ

Этап Мирового тура FIVB серии "Большой шлем"

МОСКВА, ЦЕНТР ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА "ДИНАМО"

Пляжный волейбол снова на московском песке! "Большой шлем" — одно из самых престижных международных соревнований в этом виде спорта, и болельщики это знают: в прошлом году "Динамо" посетили более 50 тысяч человек. Да дело и не только в "Большом шлеме", потому что пляжный волейбол — сам по себе ужасно динамичный и зрелищный (особенно если на песке девушки). В этот раз борьба предстоит особенно упорная, ведь столичные соревнования — предпоследний шанс отобраться на летнюю Олимпиаду в Рио-де-Жанейро. Приятное дополнение: среди болельщиков будут разыгрываться туристические поездки в Сочи. А вдруг повезет!

26 МАЯ – 5 ИЮНЯ

Beat Film Festival 2016

МОСКВА, КИНОТЕАТР "КАРО ОКТЯБРЬ" И ДРУГИЕ ПЛОЩАДКИ

На седьмой год существования фестиваль нового документального кино о музыке поменял концепцию, расширив тему: теперь это фестиваль документального кино о новой культуре. Программа поделена на соответствующие разделы: музыка, изобразительное искусство, книги, молодежная культура. В программе — лента Лори Андерсон (между прочим, вдовы Лу Рида) "Сердце собаки", путешествие по Стамбулу и книгам нобелевского лауреата Орхана Памука, биография Дженис Джоплин, смешное исследование поклонников Бейонсе "В ожидании Б" и многое другое. Найди для себя что-нибудь интересное, приходи и убедись, что современное кино — это не только "Бэтмен против Хищника".

ПОСЛУШАТЬ

2 ИЮНЯ

Panic! At the Disco

МОСКВА, STADIUM LIVE

В 2005-м, на пике популярности эмо-рока, коллектив из Лас-Вегаса Panic! At the Disco стоял в одном ряду с грандами жанра вроде My Chemical Romance и Fall Out Boy. После этого были десять лет перемен в составе и проходные диски, однако в начале 2016-го группа выдала альбом, приземлившийся на первую строчку Billboard, и вновь стала востребованной.

15 ИЮНЯ

Bullet for My Valentine

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, A2 GREEN HALL

Прошли те времена, когда Bullet for My Valentine продавали горы дисков. Последняя на данный момент пластинка Venom вышла в прошлом году, получила не слишком положительные рецензии и не одержала чартовых побед. И тем не менее: команда по-прежнему собирает огромные площадки, и нынешние российские гастроли — тому подтверждение.

21 ИЮНЯ

Muse

МОСКВА, СК "ОЛИМПИЙСКИЙ"

За последние лет десять трио Muse добровольно сменило направление с занятного арт-рока на китчевый абсурдно-пафосный стадионный рок, пишет концептуальные альбомы про теории заговора и катается по свету с безумным туром: играет на расположенной посреди зала сцене, вокруг которой кружат светящиеся дроны. И это надо видеть.

ПОЧИТАТЬ

В ИНТЕРНЕТЕ КТО-ТО НЕПРАВ!

АСЯ КАЗАНЦЕВА

"У гомеопатии нет побочных эффектов!" "Прививки вызывают аутизм!" "Мясо вредно для здоровья!" Любое из этих и подобных околонаучных утверждений давно стало предметом ожесточенных споров в интернете, где умами простых пользователей владеют всякие оголтелые фанатики. Хороший научный журналист Ася Казанцева разбирается в спорных вопросах, подкрепляя выводы доказанными фактами, а не собственными домыслами. А что самое главное — учит тебя самостоятельно разбираться в неоднозначных темах, а не верить на слово первому встречному. Критический взгляд на мир — это ведь так важно.

КНИГА О САМЫХ НЕВООБРАЗИМЫХ ЖИВОТНЫХ

КАСПАР ХЕНДЕРСОН

Сделанная по подобию сказочного средневекового бестиария, эта книга тем не менее рассказывает о наших современниках — населяющих планету живых существах, обладающих всякими удивительными способностями. Краб, обитающий едва ли не в кипятке на глубине пары километров. Аксолотль, способный регенерировать конечности. Угри, проплывающие 7000 км, чтоб отложить икру. В общем, тебя (и твоих детей) ждет увлекательнейшее природоведение.

ФОТО: ПАРАДИЗ; ФОТОХРОНИКА ТАСС

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. 18–19 ИЮНЯ В МОСКОВСКОМ "КОЛОМЕНСКОМ" ПРОЙДЕТ ФЕСТИВАЛЬ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ GEEK PICNIC. ПРИХОДИ!

РЕКЛАМА

МЫ ПЕРЕПРОЕКТИРОВАЛИ НАШИ

НОВЫЕ ЛЕЗВИЯ НЕ ПРОСТО ТАК,

А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИХ **ОСТРЕЕ**

ОДНОРАЗОВОЙ БРИТВЫ* ДЛЯ БРИТЬЯ

БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ.†

НОВИНКА

Gillette®

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ПЕРЕХОДИ НА **НОВЫЙ MACH3® TURBO.**

Новые более острые лезвия,* которые бреют легче и без раздражения†. Даже десятое бритье комфортнее первого с одноразовой бритвой.**

ВСЁ ВСТАЁТ НА СВОИ МЕСТА.

*Первые 2 лезвия по сравнению с MACH3®
По сравнению с MACH3®
**По сравнению с Gillette BlueII Plus®

GILLETTE.COM

© P&G 2015

ТЕКСТ:
КОРИ ЛЕВИТАН
ИЛЛЮСТРАЦИЯ:
MICHAEL JACOBSEN

А ЧТО ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ ОРАТЬ НА ВЕСЬ МИР?

Хотя бы на неделю? Автор MH USA Кори Левитан попробовал — и ему даже понравился результат. С некоторыми оговорками, правда...

Привет, меня зовут Кори, и я считаю себя хорошим человеком. Настолько хорошим и правильным, что я все время стараюсь передать часть этой своей хорошести другим людям. Вот почему, пересекая перекресток на автомобиле, я обязательно открою окно и наору на бабку, которая вылезла на "красный": хотя мне она и не мешала, это станет ей уроком, и в следующий раз бабка будет осторожнее. Спасу ей жизнь!

Никому нельзя давать спуску. Сотрудник отдела (а работаю я в журнале, как ты понял) опять перепутал Бебеля с Бабелем? Надо это немедленно сообщить ему, и лучше на повышенных тонах, иначе не прочувствует. Жена снова оставила свои трусы на комоде — есть повод для разговора! Если честно, я даже с нашим псом, дурацким болоньезом Робертом, провожу воспитательные беседы — где можно гадить, а где не стоило бы. Держу его перед собой, потряхиваю на манер копилки, объясняю. Судя по бессмысленным глазам-пуговкам, Бобику в буквальном смысле насрать на мои аргументы. Но я надеюсь, что он хотя бы улавливает недовольные нотки в моем голосе?

Да что там, я и с телевизором все время разговариваю. Что они там заладили про глобальное потепление? Что они понимают в метеорологии?

Короче, я зануда. Это, в общем, не страшно — на занудах и держится этот чертов мир. Но есть два обстоятельства. Не так давно, работая над одной из публикаций MH, я наткнулся на термин "моральное возмущение" (MB). Это своего рода уникальная форма гнева, присущая только человеческим существам. В отличие от обычного гнева, который вызывают попытки навредить нам лично, моральное возмущение направлено на тех, кто делает хуже весь этот мир. Как-то знакомо, да? Но объяснение, откуда берется это самое MB, звучит разочаровывающе: таким поведением грешат люди, которые претендуют на власть и хотят повелевать, но никто почему-то этого не замечает. Неудачники с большими амбициями, общественники и хейтеры из соцсетей — вот кто мы.

Неприятно быть в такой компании.

Кроме того, мне как-то не очень комфортно живется. Если целый день бухтишь, ругаешься, упрекаешь, советуешь, то тебе никто не рад. Да и сам я очень от этого устаю.

Может, наплевать на несовершенство этого мира и прекратить свою войну? — подумал я. Ну хотя бы на недельку? В прошлое воскресенье я решился. Пообещал себе ни на что не жаловаться. При этом я был почти полностью уверен, что мне это не понравится. Понимаешь, если бы я все еще мог пожаловаться...

Утром понедельника Бобик наделал лужу на полу, а мой начальник загрузил меня двухмесячным проектом, который надо было сделать за две недели — да еще неясно, зачем (они не понимают, что этот проект не "взлетит"?). А вечером дома жена уже через полчаса после моего прихода подозрительно спросила, все ли у меня в порядке (ее застиранное бельишко, конечно, опять громоздилось на комоде. Но я молчал!).

Я молчал и улыбался. Это было невозможно стерпеть. Мне нужна была отдушина, иначе я бы взорвался.

Вот что я придумал на следующий день: писать жалобы самому себе по электронной почте. Но когда мы с женой смотрели телевизор перед сном, я никак не мог оторваться от этих жалоб. Жена нервничала.

"Кому ты все пишешь?" — спросила она тоном, по которому было ясно: она даже уже нафантазировала себе цвет волос и разрез глаз Той, кому я пишу.

На следующий день какой-то придурок на "хёндэ" подрезал меня, когда я отвозил дочку в садик. Невероятным усилием воли я остановил кулак в миллиметре от руля — и не стал гудеть! Средний палец тоже остался без дела.

Потом какой-то парень, родившийся в 80–90-х, занимал тренажер для тяги сверху в течение 3 подходов по 20 повторов и даже не посмотрел по сторонам: может, есть и другие претенденты. Странно, что я лишь улыбнулся и прошептал: "Намасте".

Но настоящая проверка моей сдержанности случилась в четверг вечером на вечеринке с бывшими коллегами. Там я увидел мужика, который (довольно грязно) уволил меня несколько лет назад. И вместо того чтобы выдать ему заготовленную заранее речь с непристойностями, я даже не посмотрел в его сторону и просто продолжил светскую беседу, полную идиотских клише.

Моя награда? Обычно, когда я лежу в кровати без сна, я мучаюсь совестью: зачем я был так зол на такого-то, и не надо ли было сказать тому-то то же самое, но мягче. Но за прошедшую неделю я никого не обидел, никому не нагрубил. Пусть они все остались несовершенными придурками, зато мне вдруг оказалось не о чем переживать перед сном. Так что в субботу и воскресенье я просто проваливался в освежающую тьму без всяких кошмаров.

Да, а еще жена сказала мне, что мое новое самоограничение "странным образом очаровательно". Я и сам начал это чувствовать. Особенно субботним утром, когда она разбудила меня, чтобы заняться сексом.

В общем, я, пожалуй, буду помягче с людьми и со всем этим миром. Есть, правда, два обстоятельства, которые еще предстоит обдумать.

Во-первых, немецкие ученые выяснили, что люди, которые запихивают свои неприятные эмоции глубоко внутрь себя, сталкиваются с повышенным риском заработать гипертонию и даже рак. "Подавляя недовольство, ты платишь свою цену", — сказал мне психолог, с которым я решил посоветоваться. Специалист полностью одобрил мою затею с жалобными письмами самому себе, но этого, говорит, недостаточно — порекомендовал заняться командными видами спорта, чтобы сбрасывать напряжение. Интересно, видел ли он когда-нибудь, как я ору на всю футбольную команду разом ("Ну куда ты прешь! Кто так бьет?" и т.д.)?

И это еще ладно, футбол — на поле все кричат. Но по итогам прошедшей недели выяснилось, что руководящая работа в спокойном стиле отнимает ровно вдвое больше времени. Раньше как было? Я гаркнул на подчиненного, применил короткий кодовый язык наших предков — и он ускакал, как раненая белка, все сделал, не задавая вопросов. А теперь же все приходится объяснять, и не по одному разу — какое-то просветление в глазах сотрудника появляется лишь после второго-третьего круга объяснений и уговариваний. Хорошего результата, причем, это вообще не гарантирует.

И как с этим быть, а, мир? ■

"ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЗАПИХИВАЮТ СВОИ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ ГЛУБОКО ВНУТРЬ СЕБЯ, СТАЛКИВАЮТСЯ С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ ЗАРАБОТАТЬ ГИПЕРТОНИЮ И ДАЖЕ РАК"

ЧТО ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАШУ КОЖУ ОТ ЖЖЕНИЯ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?*

НАША НОВАЯ БРИТВА MACH3 TURBO?*

ИЛИ НАШ НОВЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ С БОЛЕЕ ГУСТОЙ ПЕНОЙ?**

И ТО, И ТО.

РЕКЛАМА

Gillette MACH3

*По сравнению с Gillette® BlueII Plus®
**По сравнению с гелем для бритья Gillette® MACH3

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ТЕКСТ:
ЛОРЕЙН ПЕРРИ

ГОЛ, ХУМУС, ШТА́НГА!

Мы знаем, что ты будешь делать этим летом: сидеть в большой компании перед телевизором, смотреть матчи ЧЕ-2016 по футболу и... конечно же, набивать рот всякой гадостью. Забудь о магазинных снеках, мы научим тебя готовить правильную — здоровую футбольную закуску!

Шпинатно-арахисовый хумус

КРАСНО-ЗЕЛЕНЫЕ ДНИ

Добавь в свой хумус цвета: зеленого, за него отвечает шпинат, и красного — спасибо запеченному красному перцу. Помимо яркости шпинат привнесет в блюдо витамин А, кальций и фолиевую кислоту, а перец — много витамина С. И чем больше вкуса и аромата будет в хумусе, тем меньше шансы, что ты переешь.

Крылья по-бомбейски с мятным соусом

ЛЕГКО ТАК, ЧТО ЛЕТИШЬ

В классических рецептах жареных куриных крылышек царит кляр или фритюр, жирный майонезный соус. А то и оба вместе. Мы все исправим. Запечем твои крылья в духовке — и избавимся от лишнего жира. Добавим богатых антиоксидантами и природными антисептиками индийских специй. А соус сделаем на основе йогурта, а не масла, майонеза и псевдосыра, как это бывает.

Миндально-перечный хумус

НА ОРЕХИ

Традиционный хумус — это смесь молотого нута с кунжутной пастой тхиной. В наших рецептах мы заменяем кунжутную пасту ореховой. Не только ради нового вкуса, но и ради большего содержания белка. Арахисовая паста содержит на 54% больше белка, чем тхина, а миндальная — на 28%.

Чили с говядиной в пивном соусе

МЯСО — ЧЕМПИОН

Вкус блюда определяет вкус мяса, так что не жадничай и купи хорошую парную говядину. Фасоль — это клетчатка и дополнительный белок, а в пиве витаминов и антиоксидантов больше, чем в белом вине.

Вот как готовить предложенные нами закуски. Ты встрепенулся при слове "закуски"? Конечно, без пива тут не обойдется. Вот и хорошо, как известно, пиво — благородный коктейль из витаминов, аминокислот и нужных организму минералов. Об одном тебя просим: не больше двух кружек в день!

Чили с говядиной в пивном соусе

- 1 СТ. Л. И 1 Ч. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 700 Г НЕЖИРНОГО ГОВЯЖЬЕГО ФАРША
- 1 ½ Ч. Л. СОЛИ
- 1 БОЛЬШАЯ ЛУКОВИЦА, МЕЛКО ПОРЕЖЬ
- 5 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА, МЕЛКО ПОРЕЖЬ
- 2 СТ. Л. ПОРОШКА ЧИЛИ
- 1 СТ. Л. МОЛОТОЙ ЗИРЫ
- 1 ½ Ч. Л. СУШЕНОГО ОРЕГАНО
- 0,33 ТЕМНОГО ПИВА
- 400 Г МЯКОТИ ПОМИДОРОВ ИЗ БАНКИ (НЕ МАРИНОВАННЫХ!)
- 2 МАРИНОВАННЫХ ОСТРЫХ ПЕРЦА
- 1 СТ. Л. МЕДА
- 800 Г КРАСНОЙ ФАСОЛИ, СЛЕЙ ЖИДКОСТЬ
- 2 СТ. Л. СОКА ЛАЙМА
- ЗЕЛЕНЬ, ЦЕДРА ЛАЙМА, ТЕРТЫЙ СЫР, АВОКАДО ИЛИ ДРУГОЕ УКРАШЕНИЕ

1. Разогрей 1 ч. л. масла в большой кастрюле с толстым дном на среднем огне. Обжаривай в кастрюле фарш, пока все мясо не перестанет быть красным. Переложи на тарелку, посоли и оставь на время.

2. В пустую кастрюлю влей 1 ст. л. масла, обжаривай, помешивая, лук, пока он не станет мягким. Добавь чеснок и жарь еще минуту. Покидай в кастрюлю специи (чили, зиру, орегано) — и хорошенько перемешай.

3. Добавь пиво и туши еще пять минут. Верни в кастрюлю мясо. Туда же отправь помидоры, мелко порезанные маринованные перцы и мед. Дай смеси закипеть, убавь огонь до минимума, чтобы едва булькало, и томи час, периодически перемешивая. Если чили станет слишком сухим, добавь немного воды.

4. За пять минут до готовности добавь фасоль и как следует перемешай. Перед тем как снять с огня, сбрызни соком лайма. Подавай, украсив зеленью, лаймовой цедрой, тертым сыром или чем хочешь еще.

Миндально-перечный хумус

- 400 Г КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА
- 200 Г КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПЕЧЕНЫХ ПЕРЦЕВ
- 3 СТ. Л. УРБЕЧА — ПАСТЫ ИЗ СВЕЖЕГО МИНДАЛЯ ИЛИ АБРИКОСОВЫХ КОСТОЧЕК
- 2 Ч. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 1 Ч. Л. ВИННОГО УКСУСА
- 1 Ч. Л. ЛИМОННОГО СОКА
- ½ Ч. Л. КОПЧЕНОЙ СУШЕНОЙ ПАПРИКИ
- ½ Ч. Л. И ЕЩЕ ЩЕПОТКА СОЛИ
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

Слей воду из банок с перцами и нутом. Чеснок разомни со щепоткой соли. Смешай все ингредиенты в блендере до полной однородности. Если смесь покажется тебе слишком сухой, добавь в процессе немного воды. Готово.

Куриные крылья по-бомбейски с мятным соусом

- 400 Г НАТУРАЛЬНОГО ЙОГУРТА
- 5 СТ. Л. ЛИМОННОГО СОКА
- 3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- КУСОК КОРНЯ ИМБИРЯ ДЛИНОЙ ПРИМЕРНО С БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
- 2 Ч. Л. СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ ГАРАМ-МАСАЛА
- 1 Ч. Л. МОЛОТОГО КОРИАНДРА
- 1 Ч. Л. МОЛОТОЙ КУРКУМЫ
- ½ Ч. Л. МОЛОТОГО ОСТРОГО КРАСНОГО ПЕРЦА
- 1 Ч. Л. МОЛОТОЙ ЗИРЫ
- 1 ½ Ч. Л. И ЕЩЕ ЩЕПОТКА СОЛИ
- 1300 Г КУРИНЫХ КРЫЛЬЕВ
- ПО НЕБОЛЬШОМУ ПУЧКУ СВЕЖЕЙ КИНЗЫ И МЯТЫ
- 1 Ч. Л. МЕДА
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

1. Два зубчика чеснока, имбирь, листья кинзы и мяты мелко порежь, перемешай в большой емкости для запекания: половину йогурта, специи (но по половине чайной ложки зиры и соли оставь на потом), соль, имбирь и порезанный чеснок. Погрузи в этот маринад крылья, накрой пищевой пленкой и отправь в холодильник на 3–4 часа.

2. Оставшийся зубчик чеснока разотри со щепоткой соли. Вторую половину йогурта смешай с 2 ст. л. лимонного сока, размятым чесноком, зирой, солью, зеленью и медом — получится индийский соус райта. Его также накрой пленкой и отправь в холодильник.

3. Разогрей духовку до 200 градусов. Два противня застели фольгой, разложи по ним крылышки кожей вниз, слегка смажь их маслом и отправляй в духовку на 20 минут. Аккуратно вынь противни, переверни крылышки и снова поставь в духовку — еще на 12 минут. Подавай с мятной райтой.

Шпинатно-арахисовый хумус

- 400 Г КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА
- 3 СТ. Л. АРАХИСОВОГО МАСЛА
- 2 СТ. Л. ЛИМОННОГО СОКА
- 2 Ч. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ½ Ч. Л. МОЛОТОЙ ЗИРЫ
- ½ Ч. Л. И ЕЩЕ ЩЕПОТКА СОЛИ
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
- 300 Г ЗАМОРОЖЕННОГО ШПИНАТА

Дай шпинату оттаять и отожми из него всю воду. Слей воду из банки с нутом. Чеснок разомни со щепоткой соли. Перемели все ингредиенты, кроме шпината, в блендере, добавив, если нужно, немного воды. Теперь положи в блендер шпинат и вмешай его в хумус, включая блендер в импульсном режиме. Подавай. ■

ФОТО: LISA SHIN

ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК...

А ХОЧЕТСЯ ТАК...

НейроДоз

STADA CIS

способствует:

- увеличению продолжительности полового акта
- усилению красочности и яркости оргазма

Секс дольше, оргазм ярче!

до 2,5 раз дольше

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

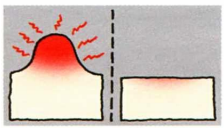
ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «Виталайн» (адрес: г. Москва, Офисный Давыдовский пер., д. 1, стр. 1); адрес производства: Владимирская обл., г. Петушки, ул. Советская, д. 111; ООО НПО «МариВИТАН» (адрес: Калужская область, г. Малоярославец, ул. Коммунистическая, д. 135, ИНН 4011011918, КПП 401101001, ОГРН 1024000514117); Владимирская обл., г. Петушки, ул. Советская, д. 7, тел.: +7 (812) 679-57-59, факс: +7 (812) 327-07-03. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.01.11.003.E.005958.05.21 от 21.05.2021 г. Продукт прошел добровольную сертификацию. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Реклама

ТЕКСТ:
ЛЕА ПОЛАКОФФ

КИСЛОТА ВСЕМОГУЩАЯ

Что мы знаем про ацетилсалициловую кислоту, кроме того, что в России за ней устоялось название "аспирин"? Гудит голова, принял таблетку-другую — отпустило. Но этим возможности одного из самых распространенных безрецептурных препаратов не ограничиваются. Вот тебе еще пять малоизвестных способов улучшить человеческое состояние с помощью ацетилсалициловой кислоты.

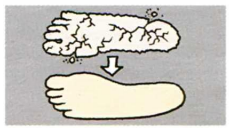


1. Избавиться от прыщей

Салициловая кислота, производной которой и является аспирин, помогает прочистить закупоренные поры и нейтрализует вызванное этой закупоркой воспаление. Врач-дерматолог Кавита Маривалла советует растолочь в порошок одну таблетку аспирина (не шипучую, а обычную) и растворить ее в 3 ст. л. воды. Консистенция должна быть как у молока, а не как у сметаны. Получившуюся смесь перед сном втирай в кожу там, где она украшена прыщами, и жди скорейшего избавления. К слову, этот же трюк годится и в случае комариных укусов — аспирин помогает снять зуд и покраснение.

2. Снизить риск рака

Раковые клетки могут путешествовать по всему организму. В крови они любят прицепляться к тромбоцитарным тромбам и там процветать. Однако ацетилсалициловая кислота не дает тромбоцитам, грубо говоря, слипаться и тем самым снижает риск образования тромба. Как следствие, раковые клетки не оседают в артериях. Исследователи из Оксфордского университета доказали: ежедневный прием небольшой дозы (75 мг) аспирина в течение пяти лет снижает вероятность смерти от рака на 20%. Да и в принципе на 15% снижается риск преждевременной смерти в ближайшие 15 лет.



3. Размягчить мозоли

Запоминай рецепт: три раздавленные в порошок таблетки обычного (не шипучего) аспирина разведи в 1 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. воды. Получившуюся пасту нанеси на свои застарелые мозоли, заклей пластырем и оставь так на ночь. Почему мясо для шашлыка маринуют в лимонном соке? Потому что так оно становится нежнее. То же самое произойдет и с мозолями. Как объясняет дерматолог Кавита Маривалла, лимонный сок благодаря аспирину проникнет в затвердевшие ткани и размягчит их. Повторяй процедуру несколько ночей подряд, а затем разберись с проблемой обычной теркой для мозолей.

4. Забыть о перхоти

Ацетилсалициловая кислота помогает ликвидировать не только прыщи, но и перхоть (именно она — ингредиент многих лечебных шампуней). Кислота удаляет с твоей головы сухую мертвую кожу, так что вся эта белая фигня окажется в сливном отверстии, а не на одежде. Попробуй следующую тактику от Мариваллы: разотри в порошок две таблетки нешипучего аспирина и смешай с обычным количеством шампуня. Взбей все это в пену, нанеси на волосы и подожди не менее 30 секунд, а потом смой. Повторяй два-три раза в неделю: кислота борется не только с перхотью, но и с ее причиной — грибком.

5. Побороть уныние

Научный журнал Psychotherapy and Psychosomatics недавно докладывал: регулярный прием небольших доз аспирина в течение десяти лет снижает вероятность развития депрессии. По словам автора книги An Aspirin a Day Кита Саутера, причину, скорее всего, нужно искать в воспалительных процессах в организме: как показало проведенное в Дании исследование, симптомы депрессии чаще всего проявляются у людей с высокой интенсивностью этих самых процессов. А поскольку одно из главных свойств аспирина — нейтрализовать воспаление, он может в буквальном смысле вернуть улыбку на твое лицо. ■

А ВОТ ЭТО ОН УЖЕ НЕ МОЖЕТ

Если ты привык принимать аспирин сразу после возлияний — чтобы избавиться от похмелья наутро, — лучше прекрати. "Выпитая вечером таблетка никак не повлияет на состояние твоей головы назавтра, — рассказывает терапевт Кит Саутер. — Но она может вызвать резь в желудке: алкоголь и аспирин сообща раздражают слизистую оболочку желудка и даже могут повысить риск внутреннего кровотечения". Если ты все же считаешь необходимым выпить аспирин после буйной встречи с друзьями, воспользуйся простым правилом: подожди столько же часов, сколько порций ты выпил. А вот чтобы не было похмелья, выпивай по стакану воды между порциями алкоголя. Это в сто раз действеннее. Ну и — в любом случае, если собираешься следовать нашим идеям из этого текста, сначала все же посоветуйся со своим врачом. Он-то знает о тебе и твоем организме больше, чем мы.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER ARKLE

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

МАЛЕНЬКИЕ ГАДОСТИ

Эти крошечные паукообразные и насекомые могут быть смертельно опасны. Они сидят в засаде, когда ты выходишь прогуляться на природе, но мы подготовили для тебя правильную стратегию защиты и нападения.

ЭКСПЕРТЫ МН:

ОЛЕГ БОРОДИН
К.М.Н., ТЕРАПЕВТ-РЕВМАТОЛОГ

ВАЛЕРИЯ БУРДИНА
АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ

СОТРУДНИКИ КЛИНИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ НА ЯУЗЕ

1. Клещи

На нашей планете живет 48 000 видов клещей, это самая большая группа паукообразных. Большинство из них безобидны, но в России водятся клещи семейства иксодовых — переносчики опасных болезней.

КОГДА ЖДАТЬ

Зимой клещи спят, а активными бывают с апреля по ноябрь. Пики кровожадности — в мае-июне и августе-сентябре.

ГДЕ

Любят тень и влажность, водятся в лесах с густой травой, в подлеске, встречаются в городских парках.

ОПАСНОСТЬ

Одна из наиболее опасных и частых болезней, которую переносят эти паукообразные, — болезнь Лайма: поражает суставы и нервную систему, лечится курсом антибиотиков. Другой тяжелый недуг, который можно заполучить от клеща, — клещевой энцефалит, воспаление мозга (среди тяжелых последствий — менингит, паралич). Для лечения энцефалита используют инъекции иммуноглобулина.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

Собираясь прогуляться по траве среди деревьев, надень закрытую одежду (длинные рукава, капюшон) и обувь (заправь штаны в ботинки), обязательно используй специализированные репелленты. Для привала выбери место, где нет травы (например, в сосновом лесу или на песчаном пляже). От болезни Лайма вакцины нет, а от клещевого энцефалита можно сделать прививку (три укола в течение трех месяцев, иммунитет вырабатывается на три года).

ЕСЛИ ТЕБЯ УКУСИЛИ

Не пытайся вытащить клеща пальцами или пинцетом — а то оторвешь ему туловище, а голова с ротовой полостью останется под кожей. Для такого случая нужен специальный инструмент — ищи его в ветеринарной аптеке. Ну а самый лучший вариант — обратиться за помощью в ближайшее лечебное учреждение. Тело клеща следует поместить в закрытую тару и отдать на исследование: в Москве, например, в ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии".

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA

2. Комары

В России обитает около сотни видов комаров, и большинство относятся к этим трем родам: Ochlerotatus (весенние), Anopheles (малярийные) и Culex (комары-пискуны).

Если весна наступает рано, то комары могут появиться уже в апреле, но обычно их можно увидеть с мая по октябрь.

Любят сырость, особенно их много вблизи водоемов. Кроме того, комары селятся в квартирах, где выбирают сырые и затененные места.

В нашей стране комары не опасны. Теоретически эти насекомые могут быть переносчиками болезней (например, малярии), но для этого они должны напиться крови зараженного человека, а таких у нас нет. Самая большая опасность, которая исходит от нашего комара, — инсектная аллергия (она же возникает у некоторых людей от укуса пчел и ос). Кстати, ВИЧ-инфекцию комары не переносят.

Если собираешься в лес — обработай открытые участки тела и одежду репеллентом: некоторые из них действуют несколько часов, а другие сохраняют эффект на одежде несколько дней, если ты, конечно, не попадешь под дождь. Используй переносные фумигаторы на батарейках. Чтобы определить, может ли у тебя случиться аллергия на укус комара, — сдай анализ на иммуноглобулин Е.

Чтобы избавиться от зуда и покраснения, нанеси на место укуса гель или бальзам с противоаллергическим действием. В случае сильной аллергии на укус дополнительно прими антигистаминный препарат второго поколения.

3. Слепни

Всего у нас в стране живет больше 200 000 видов слепней, наиболее распространены вот такие: бычьи слепни, дождевики и златоглазки.

Появляются в начале июня, пик активности — в июле (в южных регионах России слепней можно встретить и до начала сентября). Особенно активны слепни в безветренную погоду.

Вдоль рек и озер

В первую очередь укус слепня грозит развитием сильной аллергической реакции (выраженный отек в месте укуса, а если укус был в лицо, то отеком лица и гортани). Также место укуса может загноиться.

Внимательно выбирай репеллент — большинство из них эффективны против комаров, но далеко не все помогают и от слепней. Кроме того, имей в виду, что на пляже это средство малоэффективно — с тела его быстро смоет вода, а одежда, пропитанная составом, останется лежать на берегу.

Приложи лед, промой место укуса прохладной водой с обычным туалетным или хозяйственным мылом, обработай любым антисептическим раствором (спирт, перекись водорода, хлоргексидин) и прими антигистаминный препарат.

4. Осы и пчелы

Осами называют всех жалящих насекомых из подотряда стебельчатобрюхих, кроме пчел. Оса агрессивнее пчелы, которая ужалит, только если сядешь на нее или прихлопнешь. А оса может напасть без повода.

С мая по сентябрь

Осы селятся в трещинах в стенах домов, на чердаках, а еще в лесах, в дуплах деревьев. Диких пчел почти не осталось (только в Башкирии), поэтому ты можешь встретить лишь домашних.

В состав осиного и пчелиного яда входят аминокислоты, пептиды, норадреналин и гистамин, которые вызывают сильную аллергическую реакцию. Среди симптомов — тошнота и рвота, головная боль, на месте укуса появляется покраснение, зуд, болезненность и припухлость. Среди самых тяжелых последствий укуса — отек Квинке, анафилактический шок.

Репеллентов от пчел нет, поэтому просто будь внимателен и смотри по сторонам.

Первым делом извлеки жало (например, пинцетом). Потом промой мылом место укуса, приложи лед и выпей антигистаминный препарат. Если чувствуешь ухудшение — не тяни, вызывай скорую помощь. ■

ТЕКСТ:
Антон Зоркин

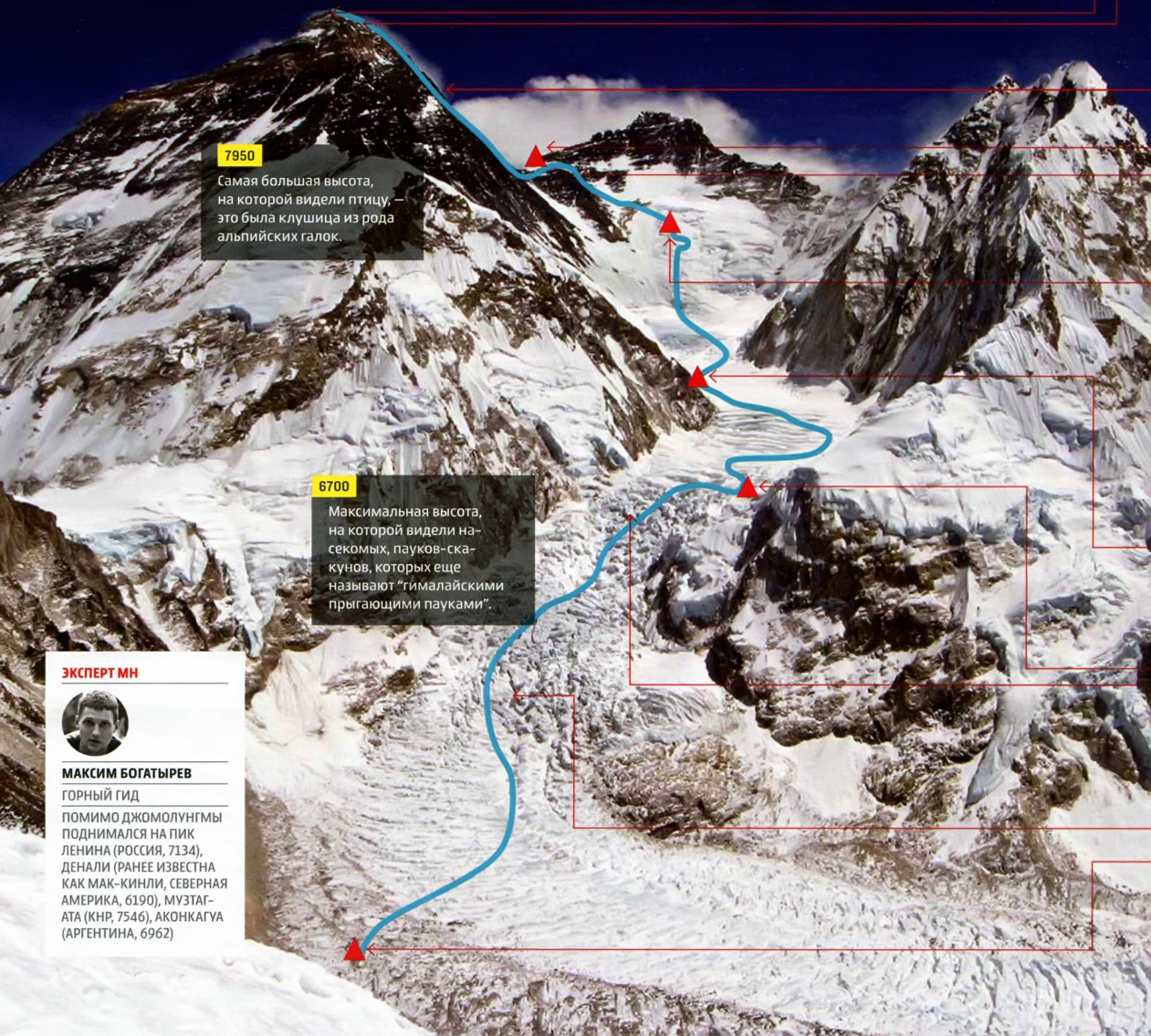
ДЖОМОЛУНГМА

Хочешь оказаться выше всех на этой планете? Вот тебе маршрут подъема на самую высокую гору на Земле, ее высота 8848 метров.

▸ **Где:** горная система Гималаи, хребет Махалангур-Химал, территория Непала и КНР

▸ **Когда:** сезон восхождения — апрель-май и август-октябрь

"Джомолунгма" в переводе с тибетского означает "хозяйка ветров". Английское название "Эверест" — в честь Джорджа Эвереста, британца, который был главой геодезической службы Индии с 1830 по 1843 год.



7950

Самая большая высота, на которой видели птицу, — это была клушица из рода альпийских галок.

6700

Максимальная высота, на которой видели насекомых, пауков-скакунов, которых еще называют "гималайскими прыгающими пауками".

ЭКСПЕРТ МН

МАКСИМ БОГАТЫРЕВ

ГОРНЫЙ ГИД

ПОМИМО ДЖОМОЛУНГМЫ ПОДНИМАЛСЯ НА ПИК ЛЕНИНА (РОССИЯ, 7134), ДЕНАЛИ (РАНЕЕ ИЗВЕСТНА КАК МАК-КИНЛИ, СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА, 6190), МУЗТАГ-АТА (КНР, 7546), АКОНКАГУА (АРГЕНТИНА, 6962)

8848

Вершина — маленькая площадка пять на пять метров, ветер здесь может дуть со скоростью 55 м/с, а температура опускаться до -60°С. В восхождении сюда Эдмунда Хиллари сопровождал шерп Тенцинг Норгей, и точно неизвестно, кто из них первым ступил на вершину.

8790

Ступень Хиллари — последнее испытание на пути к вершине. Почти вертикальная скала высотой 12 метров, где тоже нужно натягивать веревки. Места тут немного, и поэтому у ступени часто собираются очереди из людей, которые стремятся наверх. Скала названа в честь Эдмунда Хиллари, который 29 мая 1953 года первым забрался на вершину Джомолунгмы.

8400

Балкон — так называют небольшую ровную площадку на склоне, где восходители останавливаются, чтобы перевести дух перед последним испытанием.

8000

Тут начинается так называемая зона смерти — условное название черты, за которой человеческий организм уже не способен восстанавливать свои ресурсы и лишь слабеет (некоторые специалисты говорят, что эта линия проходит раньше, от 7000 метров). Горная болезнь развивается стремительно, нарушается сон, пищеварение. Считается, что если человек задержится за этой гранью больше трех дней, ослабнет настолько, что вниз уже не спустится. Большинство смертей на Эвересте — выше 8000 метров.

7950

Лагерь IV Здесь, на перевале Южное Седло, находится последняя точка, где обычно альпинисты останавливаются переночевать, перед тем как штурмовать вершину. Благоприятная погода для восхождения — когда нет сильного ветра. Если в течение дня благоприятных условий не появляется, восходители поворачивают назад — кончаются припасы, усиливаются симптомы горной болезни. Восхождение от лагеря IV начинается часов в девять вечера — из-за очередей, которые возникают на узких участках маршрута.

7850

Отрог Женева — скалистая глыба длиной больше ста метров, ее преодолевают с помощью альпинистских веревок.

7470

Лагерь III Место, где в снегу лопатами вырублены места для палаток. Чтобы добраться сюда, нужно с помощью альпинистских веревок забраться по склону крутизной от 30 до 50 градусов.

6450

Лагерь II Передовой базовый лагерь. Каменистая площадка приблизительно 300 на 300 метров, где ставят палатки. На земле уже появляется мусор, который мало кто сносит вниз. Кстати, выше 8000 свалка уже встречается повсеместно. В 2008 году стартовала даже специальная программа — Eco Everest Expedition: добровольцы специально шли в гору, чтобы утащить вниз отходы альпинистов.

6065

Лагерь I Промежуточная точка ночевки, тут обычно проводят не больше суток.

6000

Долина Молчания — ледниковая долина, где высокие склоны отсекают ветер. В ясную погоду воздух прогревается до +35С, жара — это дополнительное испытание для альпинистов, которые несут с собой рюкзаки весом от 15 килограммов.

5486

Ледопад Кхумбу — фрагмент одноименного ледника. Нагромождение глыб льда, среди них зияют трещины. Одно из самых опасных мест при восхождении. Этот участок обычно проходят до рассвета, когда температура минусовая, а лед твердый. 18 апреля 2014 года с ледника сошла лавина, погибло 16 человек, а 9 было ранено.

5364

Базовый лагерь Путь сюда из Катманду (с учетом акклиматизации) занимает около двух недель. К базовому лагерю можно добраться на вертолете или пешком, это точка, до которой еще могут дойти груженные снаряжением яки. Ну а остальная дорога — только на своих двоих.

$2500

НОРМАЛЬНАЯ ПЛАТА ПРОВОДНИКУ-ШЕРПУ ЗА ВОСХОЖДЕНИЕ (СЮДА ВХОДЯТ И ЩЕДРЫЕ ЧАЕВЫЕ). ПРИ ЭТОМ СРЕДНЕГОДОВАЯ ЗАРПЛАТА В НЕПАЛЕ — ОКОЛО 700 ДОЛЛАРОВ

50

ДНЕЙ ОБЫЧНО ЗАНИМАЕТ ВОСХОЖДЕНИЕ НА ВЕРШИНУ: СЮДА ВХОДИТ ПОДЪЕМ, АККЛИМАТИЗАЦИЯ И СПУСК К ПОДНОЖЬЮ

$60 000

БУДЕТ СТОИТЬ ПОХОД К ВЕРШИНЕ В СОСТАВЕ ГРУППЫ ИЗ 12 ЧЕЛОВЕК

470

МИНУТ — РЕКОРД ВОСХОЖДЕНИЯ НА ВЕРШИНУ ПРИНАДЛЕЖИТ НЕПАЛЬСКОМУ ШЕРПУ, 22-ЛЕТНЕМУ ПЕМБЕ ДОРДЖЕ. ОН СТАРТОВАЛ С ВЫСОТЫ 5364 МЕТРА, ОТ БАЗОВОГО ЛАГЕРЯ

8

КГ МУСОРА ДОЛЖЕН ВЫНЕСТИ С ГОРЫ КАЖДЫЙ АЛЬПИНИСТ — ПО УКАЗАНИЮ МИНИСТЕРСТВА ТУРИЗМА И ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ НЕПАЛА (ВПРОЧЕМ, УКАЗАНИЕ ПОЧТИ НЕ СОБЛЮДАЕТСЯ)

10

КГ ВЕСА В СРЕДНЕМ ТЕРЯЕТ ЧЕЛОВЕК ЗА ВРЕМЯ ВОСХОЖДЕНИЯ

* Высоты даны для восхождения по южному склону (со стороны Непала), этим маршрутом поднимается большая часть альпинистов.

НЕ ТОРОМ ЕДИНЫМ

Это правильно, когда человек растет — и в личном, как говорится, и в профессиональном плане. Вот, например, Крис Хемсворт. Позади у него и сериальчики, и какие-то неоднозначные истории, о которых он молчит. Да и роль Тора — довольно легковесное достижение. А вот гляди ж ты: к неполным 33 годам парень уверенно снялся в фильмах посерьезнее комиксов и заслужил уважение больших режиссеров.

ТЕКСТ: ПОЛ УИЛСОН
ФОТО: PATRIK GIARDINO

КЛАССИЧЕСКИЙ СУПЕРГЕРОЙ НЕУЯЗВИМ, НЕПОКОЛЕБИМ, БЕЗУПРЕЧЕН — ТАКОВЫ ЗАКОНЫ ЖАНРА, КАК БЫ НИ ПЫТАЛИСЬ ИХ ПОШАТНУТЬ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ. КРИСА ХЕМСВОРТА ТОЖЕ НЕ ПОШАТНУТЬ: МАЛО ТОГО, ЧТО ОН ВЫГЛЯДИТ КАК СКАНДИНАВСКИЙ БОГ, ТАК ЕЩЕ И ПРОИЗВОДИТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ ПРИЯТНОГО — ОБАЯТЕЛЬНОГО, ОБХОДИТЕЛЬНОГО, СКРОМНОГО. НА ЕГО БИОГРАФИИ НИ ПЯТНЫШКА — КАК БУДТО ПРИ МОНТАЖЕ ВЫРЕЗАЛИ ВСЕ ЛИШНЕЕ И ДВУСМЫСЛЕННОЕ.

– Ничего удивительного, — говорит Крис. — С типичными искушениями киноиндустрии, которые могут серьезно запятнать человека, я столкнулся еще в Австралии, на съемках сериала "Дома и в пути". Это было десять лет назад, тогда мобильники не умели записывать видео приличного качества — и мне почти все сошло с рук.

На секунду он замолкает и, кажется, с ностальгией вспоминает былые времена.

– Ничего слишком уж вопиющего я тогда не натворил. Но сегодня ты не можешь позволить себе и этого — охотники за жареными новостями всегда начеку.

Крис Хемсворт родился 11 августа 1983 года в австралийском Мельбурне в семье учительницы и социального работника, у него двое братьев — младший Лиам и старший Люк. Все трое актеры. Лиам работал в "Голодных играх", какое-то время был обручен с певицей Майли Сайрус, а в конце июня появится на экранах в очередном блокбастере про инопланетное вторжение "День Независимости: Возрождение". Люк был первым из троих Хемсвортов, кто появился в бесконечной телеистории "Дома и в пути", да так и прижился в статусе сугубо австралийской теле- и кинозвезды.

К слову, на съемочной площадке пресловутого "Дома и в пути" Крис пробыл дольше братьев: три с половиной года он появлялся в телевизоре под именем Кима Хайда.

– И все это время я посматривал на другой берег Тихого океана, в сторону Лос-Анджелеса. Фильмы, на которых я вырос, все оттуда. Ну и как бы там ни было, Голливуд — сердце индустрии, центр всего.

В 2007-м Крис отправился в Штаты.

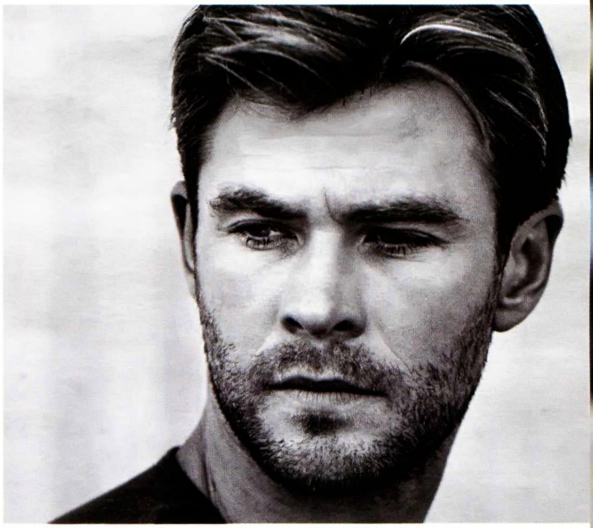
– У меня было не очень много денег, и я дал себе буквально пару месяцев на то, чтобы зацепиться. К счастью, работа нашлась быстро.

*****

Работа — это роль героически погибшего отца капитана Кирка в "Звездном пути", вышедшем на экраны в 2009-м. А через пару недель после премьеры "Стартрека" Криса утвердили на роль Тора — и божественная комедия затянулась: за первым "Тором" последовал второй (в 2017-м будет и третий), плюс на экраны вышли две части "Мстителей" с его же участием (продолжение ожидается в 2018-м). Так что актерское прошлое и, что самое главное, будущее парню обеспечено. И как бы ты ни относился к такого рода зрелищам, именно благодаря фильмам про героя с молотом Хемсворт стал актером с мировым именем.

Однако одним супергероем дело не ограничилось: он успел сыграть, например, гонщика "Формулы-1" Джеймса Ханта в "Гонке" (отличное кино 2013 года, обязательно посмотри) и хакера в триллере Майкла Манна "Кибер" (2015). Для роли последнего Крису пришлось пройти не самую характерную для актера подготовку: он научился лихо печатать на компьютере.

– Со мной занимался один молодой парень, настоящий гений информатики. Но у нас с ним нашлось и кое-что общее: он



КРИС ХЕМСВОРТ

РОДИЛСЯ: 11.08.1983 В МЕЛЬБУРНЕ

РОСТ: 191 СМ

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ ПО ВЕРСИИ РЕСУРСА "КИНОПОИСК": "ГОНКА", "МСТИТЕЛИ", "ТОР 2: ЦАРСТВО ТЬМЫ", "МСТИТЕЛИ: ЭРА АЛЬТРОНА", "В СЕРДЦЕ МОРЯ"

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ: ПРЕМИЯ КАНАЛА MTV В НОМИНАЦИИ "ЛУЧШАЯ ДРАКА" ЗА ФИЛЬМ "МСТИТЕЛИ", 2013

СЕМЬЯ: ЖЕНАТ НА ИСПАНСКОЙ АКТРИСЕ ЭЛЬЗЕ ПАТАКИ, РАСТИТ ТРОИХ ДЕТЕЙ — ДОЧЬ ИНДИЮ РОУЗ И СЫНОВЕЙ-ДВОЙНЯШЕК ТРИСТАНА И САШУ

любил серфить не только в интернете, но и в океане, как и я. Поэтому мы с ним обычно включали какое-нибудь видео про серфинг и долго обсуждали это дело. Но как только на горизонте появлялся Майкл, режиссер, мы резко переключались на страничку с описанием кодирования и прочих хакерских историй. Как школьники, ей-богу.

Если ты видел "Кибер", то вряд ли заметил, что Хемсворт халтурил на своих уроках информатики. Зато наверняка оценил, что этот парень по-настоящему умеет тянуть на себе фильм — с молотом в руке или без. То же и с ролью гонщика Джеймса Ханта. Не то чтобы Крис как две капли воды похож на прототипа своего героя (в этом смысле Даниэль Брюль в той же "Гонке" — вылитый Ники Лауда), зато пижонство и обаяние британского гонщика, приправленные подростковой ранимостью, он передал как следует.

*****

Режиссер "Гонки" Рон Ховард все это оценил и вновь встретился с Крисом на съемках своей последней на сегодняшний день работы — "В сердце моря" (премьера в России прошла 3 декабря 2015 года). Фильм основан на одноименной книге Натаниэля Филбрика, в которой заново, сквозь перспективу прошедших веков, рассказывается история китобойного судна, потопленного в 1820 году кашалотом (то же событие в свое время вдохновило Генри Мелвилла на роман "Моби Дик"). Так вот, книгу Ховарду вскоре после окончания работы над "Гонкой" подсунул не кто иной, как Хемсворт.

– Самое захватывающее в этой истории — то, как парни с корабля держались в поистине кошмарной ситуации, в которой оказались, — делится впечатлениями Крис. — Девяносто дней они дрейфовали в маленьких вельботах, и приятной морской прогулкой это точно не назовешь. Без мужества и человеческого отношения друг к другу из такой передряги живым не выйдешь.

Работая над фильмом, команда — в том числе и по желанию Криса — старалась обходиться без компьютерной графики везде, где только можно. Съемки проходили в Атлантике недалеко от Канарских островов, а всякие крушения и ужасы имитировались в студии в британском Хартфордшире.

– В Англии, на студии, у нас были копии корабля и лодок, огромный бассейн и водяные пушки, — рассказывает Хемсворт. — А теперь представь: вельбот подвешен на специальном кронштейне, водяная пушка бьет ему в бок — и мы вверх тормашками летим за борт. Более экстремального аттракциона в своей жизни не припомню.

Было на съемочной площадке и еще одно развлечение без компьютерных прикрас. Крис с коллегами — Киллианом Мерфи и будущим Спайдерменом Томом Холландом — должен был максимально правдоподобно изобразить на экране голодающего моряка. А для этого есть только одно средство — мало есть.

– Я был тощим как никогда, — вспоминает Крис, — но меня подбадривал тот факт, что не я один голодал, — мы вообще отлично поддерживали друг друга. Получилось как в футболе, в который я играл подростком, — когда понимаешь, что без коман-

ды ты ничего не добьешься. Честно говоря, на съемочной площадке такое не часто случается. А самое главное испытание было даже не физическим, а эмоциональным. Из-за недоедания у тебя в организме случается химический дисбаланс, и все это приводит к тому, что мозг ведет бесконечный внутренний диалог о еде: что ты можешь сегодня съесть, сколько, что ты съешь, когда все это закончится, сколько...

*****

После вынужденного телокрушения Хемсворт с удовольствием вернулся в форму Тора:

– С корабля — в зал, и тренировки, тренировки, тренировки. И много еды! Хотя куриная грудка с рисом быстро надоели... Но по крайней мере я был сыт.

К слову, быть Тором во вселенной Marvel — все-таки не самая простая задача. Ну сам посмотри на "Мстителей". Про персонажей Джереми Реннера и Скарлетт Йоханссон (Соколиный Глаз и Черная Вдова соответственно) только самые оголтелые фанаты комиксов знают, как они должны выглядеть и что должны делать. Про Роберта Дауни-мл. в роли Железного человека вообще до конца не поймешь, кого он играет: то ли Тони Старка, то ли самого себя. А Халк так вообще нарисован.

А вот Крису нужно быть на экране всем знакомым богом-громовержцем, воином, лидером, натуральным, без компьютерных эффектов. И у него неплохо получается, недаром на подходе "Тор: Рагнарёк".

– Мне нравится его играть, — говорит о своем главном герое Хемсворт, — я, наверное, первый и главный его фанат. Перед съемками третьего фильма франшизы я, кажется, оборвал все телефоны парням из Marvel: где сценарий? присылайте быстрее! чем раньше я его получу, тем лучше будет Тор!

В ближайших планах Криса — побыть с женой и детьми дома в Байрон-Бей в Австралии (в 2014-м, после покорения Голливуда, актер перебрался обратно на родину).

– Дома прекрасно, но есть один момент: стало очень много акул. Они нападают на людей, и правительство даже разрабатывает план, как следить за их численностью и сократить возможности контактов с людьми, — говорит заядлый серфер Крис. — Не знаю, что из этого выйдет. Но я знаю один верный способ не попасться акуле: плавать и кататься на доске там, где полно народу, там шансы, что цапнут именно тебя, снижаются.

Крис смеется, и кажется, что его обаяние любого хищника подкупит. ■

БОЛЕЕ, МЕНЕЕ

Бездонные гардеробы голливудских звезд — не прихоть, а нужда. Ну а как быть, когда приходится то голодающего моряка изображать, то откормленного бога, а выходной костюмчик в любом случае должен сидеть как надо.

–15 КГ

"В СЕРДЦЕ МОРЯ"

Чтобы вместо Криса на экране появился изголодавшийся китобой, актер сдулся с привычных 90 кг до 75. Дневной рацион — 500–700 ккал. Есть приходилось мало: вареное яйцо, стебелек сельдерея, крекеры. Между съемками эпизодов разговоры потерпевших крушение вертелись вокруг еды: "Мне кажется, мы 90% свободного времени посвящали обсуждению любимых блюд".

+25 КГ

"МСТИТЕЛИ: ЭРА АЛЬТРОНА"

Через три месяца после отдыха от еды на море Крису нужно было явиться на съемочную площадку в образе Тора. Скандинавский бог весит 100 кг, много ест и много тренируется. Рецепт любимого белкового шейка от Хемсворта: порция шоколадного сывороточного протеина, 2 горсти молодого шпината, 1 банан, 1 ст. л. миндального масла, 1 стакан воды. И льда побольше.

–10 КГ

"БЕЛОСНЕЖКА И ОХОТНИК 2"

После очередных "Мстителей" у Криса было восемь месяцев, чтобы спокойно вернуться к родным 90 кг. Тактика — побольше кардио и поспокойнее еда. Дежурное блюдо: желтоперый тунец на гриле с зеленым салатом и сальсой из киви и манго. А в качестве расслабительного — низкокалорийный коктейль: водка, минералка, чуть кокосовой воды и выжатая долька лайма.

ФОТО: INSTAGRAM.COM/CHRISHEMSWORTH, MARVEL STUDIOS, UNIVERSAL

НОВИНКИ ПОДКАТА

Бесконечно можно смотреть на три вещи: как горит огонь, как течет вода и как мужчины изобретают заходы для знакомства с девушками. Наш агент в тылу существ противоположного пола Арина Винтовкина, вооружившись диктофоном и ящиком белого игристого, расспросила своих подруг о самых запомнившихся и удачных подкатах, случавшихся в их жизни.

КАТЯ

25 лет

ВЫСОКАЯ ШАТЕНКА С БОЛЬШИМИ КАРИМИ ГЛАЗАМИ, ИНСТРУКТОР ПО ФИТНЕСУ

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: 24 ГОДА, В НАДОЕВШИХ ОТНОШЕНИЯХ

▸ Для меня идеальное знакомство начинается с контакта глаз. Помню, когда я была еще подростком, старшая сестра буквально перевернула мою вселенную: с незнакомым попутчиком в трамвае они словно бы трахались глазами при всех — так четко словили общую "волну". Со мной случилось такое годами позже, в метро. Мы с парнем зацепились друг за друга глазами и стали ими же "общаться".

Сначала он "признался" мне, что я ему нравлюсь, а я — что мне это приятно. Потом он глазами "спросил" у меня, что я читаю — я показала обложку книги. Затем "сделал комплимент" моим веселым резиновым сапожкам и "пожаловался" на разряженный телефон — я "посочувствовала". А дальше мы "сговорились" вместе выйти на следующей станции. Свои первые слова произнесли одновременно, но нас перебил отъезжающий поезд. Мы синхронно рассмеялись, и в тот момент как-то сразу стало понятно, что на этом наша история не закончится.

Тогда в метро в его глазах был смех, приглашение к игре. И главное — смелый интерес ко мне! Что-то вроде: "Ух ты! Ты и сама не знаешь, какая чудесная!" Считается, что для успешного первого впечатления нужно синхронизировать как можно больше исходящих импульсов: темп речи, интонации, мимику, жесты... Совсем обезьянничать ни к чему, но "отзеркалить" настроение человека, к которому собираешься подкатить, точно будет нелишним. Когда мужчине это удается, вы словно оказываетесь в своем собственном мире, изолированном от всех остальных людей. И возникает такое чувство, будто вы танцуете под музыку, которая слышна только вам двоим. Признаюсь, эта способность некоторых мужчин впитывать мое состояние притягивала меня в обход всяких внешних типажных характеристик. Для меня это и есть — "щелкнуло".

ЛЕНА
24 года

БРЮНЕТКА С 3-М РАЗМЕРОМ ГРУДИ, ЮРИСТ

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: 21–24 ГОДА, В ПОСТОЯННОМ ПОИСКЕ

Самые прекрасные воспоминания связаны у меня со знакомствами на улице, хоть это и считается банальностью. Так, один парень шел за мной минут 10, потом догнал и признался, что не мог оторваться от созерцания моих ног — хотя у него были совсем другие планы на день. Другой гипнотизировал взглядом, пока я стояла на остановке. В итоге я решила не ждать маршрутку и пойти пешком, и он буквально побежал за мной. Подлетает весь такой смущенный и говорит: "Сам не знаю, что на меня нашло... Обычно я не знакомлюсь с девушками вот так..." Или вот еще случай. Шла на спорт, за мной увязался парень. Хожу я быстро, он еле догнал, весь запыхался, покраснел — так спешил. Говорит: "Как увидел вас, так был поражен красотой, бросил машину под мостом и побежал изо всех сил... Не мог упустить".

Все эти случаи были началом отношений разной продолжительности. И вообще, я поняла сейчас: приятно почувствовать себя уникальной и привлекательной до такой степени, что мужчина перестает владеть собой. Типа все мы занятые люди, со своими проблемами. Но стоило ему увидеть меня, как он забыл про все, наплевал на то, что мужику не пристало бегать за девчонками... Взял — и побежал. Настолько неизгладимое впечатление я на него произвела. Понятно, что это такая социальная игра. Но приятно же!

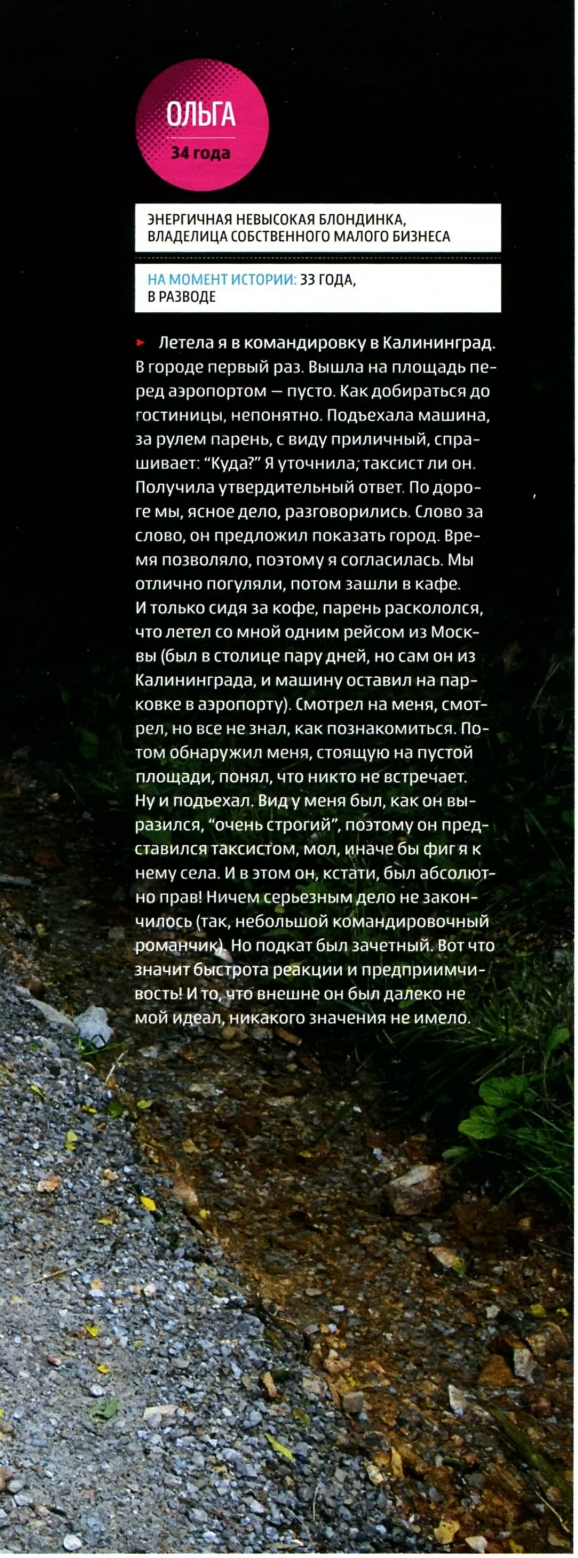
ЭММА
27 лет

ЗЕЛЕНОГЛАЗАЯ ШАТЕНКА, УВЛЕКАЕТСЯ ПЕНИЕМ И ЙОГОЙ

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: 26 ЛЕТ, В РАЗВОДЕ

Началось все с лавины лайков в инстаграме от одного незнакомца. Сложно было устоять перед соблазном проверить его аккаунт, так что я полезла — интересный такой типаж. Небанальные картинки, нетупые подписи к ним. Больше иронии, чем самолюбования. Запомнился он мне, в общем. Стала ждать его лайков после каждой новой публикации. Потом он начал комментировать, отпускать словечки. Сначала односложно — "волосы" под фоткой, на которой больше в глаза бросается грудь. Или "зеленые" — рассмотрел, значит, цвет глаз, не поленился. "Дрожишь" — без пояснений и смайлов. Было ощущение, что он просто сообщал то, что отмечал для себя на моих фотках, — на какие детали обратил внимание, какую эмоцию уловил. И тем самым заставлял представить, как он смотрит на меня. Короче, через неделю я поймала себя на том, что окончательно вовлеклась в эту игру — стала поступать так же, как он, только немного утрированно, поначалу легонечко стебалась над ним в комментариях. Диалога как такового не возникало, но было чувство, что нас уже что-то связывает. Так и сближались, лайк за лайком. Потом возникли всякие интимные словечки типа "маленькая" или "скучал". А однажды под фоткой (утро, я сонная, без косметики) появился комментарий — "моя". И номер телефона в личку. В общем, я написала ему "привет"... И закрутилось.

PHOTOSTUMMAGES.RU



ОЛЬГА
34 года

ЭНЕРГИЧНАЯ НЕВЫСОКАЯ БЛОНДИНКА, ВЛАДЕЛИЦА СОБСТВЕННОГО МАЛОГО БИЗНЕСА

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: 33 ГОДА, В РАЗВОДЕ

Летела я в командировку в Калининград. В городе первый раз. Вышла на площадь перед аэропортом — пусто. Как добираться до гостиницы, непонятно. Подъехала машина, за рулем парень, с виду приличный, спрашивает: "Куда?" Я уточнила; таксист ли он. Получила утвердительный ответ. По дороге мы, ясное дело, разговорились. Слово за слово, он предложил показать город. Время позволяло, поэтому я согласилась. Мы отлично погуляли, потом зашли в кафе. И только сидя за кофе, парень раскололся, что летел со мной одним рейсом из Москвы (был в столице пару дней, но сам он из Калининграда, и машину оставил на парковке в аэропорту). Смотрел на меня, смотрел, но все не знал, как познакомиться. Потом обнаружил меня, стоящую на пустой площади, понял, что никто не встречает. Ну и подъехал. Вид у меня был, как он выразился, "очень строгий", поэтому он представился таксистом, мол, иначе бы фиг я к нему села. И в этом он, кстати, был абсолютно прав! Ничем серьезным дело не закончилось (так, небольшой командировочный романчик). Но подкат был зачетный. Вот что значит быстрота реакции и предприимчивость! И то, что внешне он был далеко не мой идеал, никакого значения не имело.

ПОЛИНА
30 лет

МИНИАТЮРНАЯ БРЮНЕТКА С ЛЕГКИМ ХАРАКТЕРОМ, ЖУРНАЛИСТ

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: 23 ГОДА, НЕ ЗАМУЖЕМ

Был вечер пятницы. 22 октября. Я ехала в гости, где собралась компания друзей. Подхожу к подъезду с весело позвякивающим пакетом и понимаю, что забыла номер квартиры. У подъезда стоит мужчина. Открывает домофон своими ключами. Но я же с незнакомыми мужчинами в подъезды никогда не захожу, поэтому решаю: пусть он пройдет, я дверь придержу, а зайду, когда он уже уедет. Поймала дверь, стою. И вдруг слышу, он кричит из лифта: "Вы поедете?" И я почему-то обреченно соглашаюсь. Лифт маленький, мужчина большой, я стою, опустив глаза в пол, опасаюсь. Ему на 8-й, мне на 9-й.

Тут надо сделать небольшую ремарку. Одна моя коллега к тому моменту прошла какие-то курсы и учила девушек на работе, что надо смотреть парням в глаза и улыбаться — так им проще завязать знакомство. Ну а если знакомство и не завяжется, то хоть сама себе настроение поднимешь. Я так натренировалась, что даже дворникам автоматически улыбалась. И вот еду я в лифте и тоже улыбаюсь. Парень спрашивает: "Вы тут живете?" — "Нет, — говорю, позвякивая пакетом, — в гости еду". Перекинулись еще парой фраз. Лифт останавливается на 8-м этаже. Парень выходит.

В гостях разговор зашел о соседях по подъезду, и я сказала: "А я сегодня с вашим соседом ехала в лифте. Здоровый такой, лысый". Ну и все. А на следующий день мне позвонила подруга Вика, которая оставалась в гостеприимной квартире на 9-м этаже ночевать. Говорит: "А я тебе жениха нашла!" Выяснилось, что Вика, покидая дом, заметила у лифта приклеенную к стене записку: "Прекрасная девушка из лифта, позвоните, пожалуйста, по телефону..." И так как я упомянула накануне, что с кем-то ехала в лифте, она решила, что это мне.

Позвонила вовсе не потому, что он как-то особенно мне понравился. Я его толком и не разглядела. Но я так рассуждала: любой девушке приятно было бы получить такую записку, все мечтают о романтических историях. Так чего сразу отказываться? В общем, в воскресенье мы встретились на Патриарших прудах. А через три года поженились, и я переехала в тот самый дом, на 8-й этаж. В ноябре 2014-го родилась наша дочка. Каждый год 22 октября мы дарим Вике бутылку ее любимого шампанского — ведь она одна из всех, кто был в той квартире, увидела записку. Дима повесил ее сразу после нашей встречи, но довольно высоко — чтобы не сорвали. Уезжая, я сама ее не увидела.

"ЛЮБОЙ ДЕВУШКЕ ПРИЯТНО БЫЛО БЫ ПОЛУЧИТЬ ТАКУЮ ЗАПИСКУ, ВСЕ МЕЧТАЮТ О РОМАНТИЧЕСКИХ ИСТОРИЯХ"

ОЛЬГА
32 года

БРЮНЕТКА С ХОРОШЕЙ ФИГУРОЙ И НЕПРОСТЫМ ХАРАКТЕРОМ, УВЛЕКАЕТСЯ МОТОСПОРТОМ

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: 24 ГОДА, СТАТУС ОТНОШЕНИЙ — "ВСЕ СЛОЖНО"

▸ Чудесный солнечный летний день, я еду по Щелковскому шоссе в сторону центра Москвы. Поток плотный, тыркаемся от светофора к светофору. Камер тогда еще не было, поэтому я как большой любитель погонять успеваю проскочить пару светофоров на желтый. Во время одной из остановок рядом с моей машиной оказывается спортивный мотик. Райдер на нем одет в комбез (по тем временам это было архикруто). Делает комплимент моему стилю вождения, я — его экипировке.

В общем, возникает обычный такой треп. Причем пока мы болтаем, загорается зеленый, и мы продолжаем беседовать, медленно двигаясь в пробке. Другие автомобилисты заинтересованно наблюдают за нами. Потом наступает тот самый момент: "Обменяемся телефонами? Хочу продолжить наше общение". Я беру ручку и блокнот, пишу номер и протягиваю листочек мотоциклисту в окно. И тут начинается самое интересное. Пробка рассосалась, поток поехал быстрее, и я начинаю двигаться со скоростью потока, при этом раззадоривая райдера. Ему-то, чтобы взять листок с номером телефона, надо оторвать правую руку от руля, а значит, убрать руку с ручки газа.

А как только он убирает руку — мотоцикл сбрасывает скорость, и он отстает. Кавалер снова газует, догоняет меня и делает новую попытку забрать вожделенный листик. Парню не до шуток, а я уже буквально в голос хохочу! Другой бы уже давно плюнул на все или обиделся, с какой стати девчонка его так нагло дразнит. А у этого прямо вижу — азарт в глазах! И пофиг, что на него все смотрят. Это меня особенно подкупило.

Соседи-автомобилисты действительно глаз с нас на сводят. Все в напряжении. Чем все закончится, как помочь Ромео? А я намеренно еду, не сбавляя скорость, но и не набирая ее. В итоге автомобиль, двигающийся впереди меня, решает чутка подсобить мотоциклисту и начинает намеренно меня тормозить. Мотоциклист, чуть обогнав меня на полкорпуса, отпускает руку, хватает бумажку и издает радостный крик. Автомобилисты вокруг начинают радостно сигналить.

В общем, тем же вечером у нас было свидание.

“ВАШЕЙ МАМЕ ЗЯТЬ НЕ НУЖЕН?”

И еще пять не самых удачных идей для завязывания знакомства.

1 ПРИБЕГАТЬ К ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

В частности, подсылать к незнакомке своего приятеля или, еще более погибельный вариант, — приятельницу с речью: “Мой друг вами совершенно очарован и жаждет познакомиться”. Девушка может подумать что угодно (это какой-то розыгрыш; он настолько беспомощен, что не способен подойти сам...). Ни одна из этих мыслей не сулит тебе ничего хорошего.

2 ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО ВЫ УЖЕ ЗНАКОМЫ

С момента появления кофеен, где пишут имя клиента на стакане, участились случаи подкатов по схеме: “Катя! Тыщу лет не виделись! Как это ты меня не помнишь?.. Мы же с тобой учились на параллельных курсах/ходим в один спортклуб/пили на дне рождения у Вадика и т.д.”. Если ты не краснодипломник Щепкинского театрального училища, шансов оконфузиться гораздо больше, чем очаровать девушку.

3 ДЕРЗИТЬ

“Какая яркая помада... Не уверен, впрочем, что она вам идет” или “Что это за духи? Надо запомнить название. Моей маме такие подойдут”. С одной стороны, это вроде как попытка “поставить девушку на место”. С другой — желание выделиться на фоне подхалимски настроенных конкурентов. Сомнений нет: девушке ты запомнишься. Как кавалер, предпринявший самую дикую попытку завязать знакомство.

4 ПЫТАТЬСЯ УГАДАТЬ ЕЕ ВОЗРАСТ

Теряюсь в догадках, почему эта вопиюще неуместная тема регулярно всплывает в ходе первых, пристрелочных, минут общения. Если вам кажется, что угадать “в минус” — это такой очаровательный способ дать девушке понять, что она выглядит свежо и привлекательно, то это вам только так кажется. Серьезно, парни, лучше уж о погоде или способах стерилизации домашних питомцев!

5 КЛЯНЧИТЬ ЕЕ НОМЕР ТЕЛЕФОНА

Ну, пускай не “клянчить”, а интеллигентно выпытывать. Более изящный вариант — вручить девушке свой номер, написанный от руки на бумажке или на визитке (хотя высший пилотаж — завладеть ее мобильным и самому вбить его в записную книжку). И добавить: “Не хочу быть навязчивым, но я бы с радостью продолжил знакомство. Захочешь пообщаться — пришли мне хоть смайлик, хоть запятую”.

ХРУПКАЯ БРЮНЕТКА С КАРИМИ ГЛАЗАМИ, ПСИХОЛОГ

НА МОМЕНТ ИСТОРИИ: ВСЮ ЖИЗНЬ ТАКОЕ ПРОИСХОДИТ

▸ Очень люблю знакомства в пути, особенно в самолете. Настроение и без того, как правило, приподнятое и предвкушающее. Так что инициатива мужчины (если он не отвратителен внешне) изначально ложится на благодатную почву. Как-то мы мило летели с одним чуваком. На вид — ничего особенного. Просто сидели рядом. Но при взлете он мне сказал: “Если вам будет страшно — можете держаться за меня. А если скучно — то вот, у меня есть коньяк”. Мы прообщались весь полет, потом обменялись телефонами и даже какое-то время встречались.

Главное тут — хоть немного отдавать себе отчет, к кому ты подкатываешь и в каком девушка состоянии-настроении. Перепутать жизнерадостную путешественницу, которая, например, едет в отпуск или командировку, с той, которой вообще не до чего, потому что у нее, допустим, рейс задерживают или багаж потеряли, в общем-то, сложно. Но некоторые умудряются. Помню, как один азиатского вида юноша пытался познакомиться со мной, когда я сутки сидела в Хитроу — уставшая, злая, в мятой одежде и с лохматой головой. Подсел, стал подсовывать свой билет и спрашивать: “Скажите, куда я лечу? Во сколько? Какой у меня рейс?” Я думала, бедный паренек, наверное, умственно отсталый. Потом выяснилось, что он учится в Англии на врача, а это был “оригинальный” способ подката. На прощание сказал что-то вроде: “Запомни, меня зовут “сяу-мяу-ляу”, ты можешь найти меня на фейсбуке, детка, и сразу узнаешь по леопарду на аватарке”.

И вот еще утро — не самое удачное время для знакомства. Помню, как-то я шла утром на работу, не выспалась, на Киевской мрачная толпа утрамбовывалась в метро. И тут какой-то молодой человек решил со мной заговорить. Я была в ярко-красном пальто. Он заглядывает мне в лицо и игриво так спрашивает: “Девушка, а что означает алый цвет?” Тут я как рявкну из глубин капюшона: “Кровь!” Парень испугался так, что буквально отпрыгнул от меня. Даже жалко его немного было...

Хотя это прикольно, когда мужчина не стандартные комплименты тебе при знакомстве отвешивает, а подмечает детали. Например, какие у тебя интересные сережки. Или один вот кавалер мне однажды сказал: “У вас потрясающе аристократические мочки ушей!” Я в ушах мало что понимаю. Но прозвучало круто и интригующе. ■

“ПРИКОЛЬНО, КОГДА МУЖЧИНА НЕ СТАНДАРТНЫЕ КОМПЛИМЕНТЫ ТЕБЕ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ ОТВЕШИВАЕТ, А ПОДМЕЧАЕТ ДЕТАЛИ”

Если тебе кажется, что российских футболистов заводят только бабки и девки, ты ошибаешься. Их заводят еще и дядьки. Мы говорим о тренерах, задача которых — закалить и тело, и дух игрока. В преддверии Евро-2016 Men's Health вспоминает, какие нестандартные методы использовали для решения этих задач лучшие футбольные наставники мира.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ТРЕНЕ

РСКИЙ ЦЕХ

ЛЕОНИД ВИКТОРОВИЧ СЛУЦКИЙ

РОДИЛСЯ: 04.05.1971

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ВОЛГОГРАД, СССР

КАРЬЕРА: СЫГРАЛ 13 МАТЧЕЙ НА ПОЗИЦИИ ВРАТАРЯ В КОМАНДЕ "ЗВЕЗДА" (ГОРОДИЩЕ), НО ПОЛУЧИЛ БЫТОВУЮ ТРАВМУ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ НЕ МОГ ВЕРНУТЬСЯ НА ПОЛЕ. ТРЕНИРОВАЛ ФУТБОЛЬНЫЕ КЛУБЫ: "ОЛИМПИЯ" (ВОЛГОГРАД, 2000–2001), "УРАЛАН" (ЭЛИСТА, 2002–2004), "МОСКВА" (МОСКВА, 2004–2007), "КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ" (САМАРА, 2007–2009), ЦСКА (МОСКВА, 2009 – Н.В.). С 2015 ГОДА – ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ.

ДОСТИЖЕНИЯ: ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР РОССИИ; ТРЕНЕР ГОДА ПО ВЕРСИИ РФС (2012/13, 2013/14); ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ (2012/13, 2013/14), ДВУКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ (2010/11, 2012/13) И СУПЕРКУБКА РОССИИ (2013, 2014) – ВСЕ С ПФК ЦСКА.

Мотивация на игру — важнейший фактор победы, — сообщает нам спортивный психолог, к.п.н. Ольга Тиунова. — Перед большим стартом все слова звучат и воспринимаются по-иному, а значит, "сработать" удивительным образом может и необычная речь тренера, и правильный афоризм на стенке в раздевалке, и даже какой-то важный символ, с которым игроки "свяжут" главное в предстоящей игре. Из своей практики могу привести пример московского волейбольного клуба "Динамо". Создать правильный настрой на игру и добиться победы этому клубу однажды помог фрагмент из фильма "Каждое воскресенье" — тот самый, где тренер в исполнении Аль Пачино говорит с командой в раздевалке. Это вовсе не значит, что в том фильме прозвучали какие-то универсальные заклинания. Просто тогда в "Динамо" сложилась ситуация, в которой понадобились именно такие слова и такой настрой, а потом это видео уже стало частью ритуала подготовки к матчам. Точно так же действуют и слова, которые игроки услышат в перерыве, но важно, чтобы эти слова озвучила Личность".
Итак, тренер команды — это кузнец ее победы. Вот что пускали в ход лучшие футбольные наставники:

ЮМОР

▸ В 2007 году в день перед финальным матчем Кубка России с "Локомотивом" тогдашний тренер ФК "Москва" Леонид Слуцкий задержал свою команду после тренировки — мол, сейчас будет еще одно теоретическое занятие. Когда все расселись в зале и приготовились слушать лекцию, вместо тренера к ним вышли Гарик "Бульдог" Харламов с Тимуром "Каштаном" Батрутдиновым и устроили полноценный "Камеди клаб". Слуцкий хотел снять лишнюю нервозность в коллективе перед встречей с более сильным противником, и это помогло: "Москва" дала "Локо" упорнейший бой, он закончился только на 103-й минуте, когда "железнодорожникам" удалось-таки забить — в конце первого добавленного тайма!

▸ На Евро-2008 (пока самом удачном в современной российской истории) тренер сборной Гус Хиддинк удивил футболистов: повесил на стене базы план тренировок сборной, расписанный до самого (!) финала. Многие подшучивали над таким оптимистичным подходом, но в итоге, как ты помнишь, наша команда остановилась всего в шаге от главной игры турнира, уступив испанцам (будущим чемпионам Европы и мира) в полуфинале.

▸ В клубе "Манчестер Сити", гранде британской премьер-лиги, отснятый на матчах видеоматериал используют не только для разбора ошибок. Из них монтируют веселые видеоролики, смешивая лучшие (и самые забавные) моменты игры с фрагментами из фильмов, мемами из интернета и кусками клипов. Эти ролики помогают мотивировать футболистов и настраивать их на матчи.

ЕВРО·2016

С 10 июня по 10 июля 2016 года во Франции пройдет чемпионат Европы по футболу. В первенстве примут участие 24 команды, включая нашу доблестную дружину под руководством Леонида Слуцкого. На групповой стадии нас ждет три встречи:

11.06 | 22:00*
АНГЛИЯ – РОССИЯ
(СТАДИОН "ВЕЛОДРОМ", МАРСЕЛЬ)

15.06 | 16:00
СЛОВАКИЯ – РОССИЯ
("ПЬЕР МОРУА", ЛИЛЛЬ)

20.06 | 22:00
РОССИЯ – УЭЛЬС
("СТАДЬОМ-ДЕ-ТУЛУЗ", ТУЛУЗА)

Если сборной России удастся выйти из группы, останется еще четыре матча до победы в турнире — 1/8, 1/4, 1/2 и сам финал.

*Здесь и далее указано московское время.

Фото: Getty Images/Fotobank

СТРАХ И НЕНАВИСТЬ

Тренер Феликс Магат, выигравший массу трофеев, включая три золота бундеслиги (2005, 2006, 2009) считается одним из самых жестоких футбольных специалистов нашего времени. На его тренировках даже профессиональные футболисты расстаются с сознанием и содержимым своих желудков. Магат поднимал команду ночью, чтобы пробежать кросс на лыжах; устраивал "лестницу пыток" (подъем прыжками на одной ноге по винтовой лестнице смотровой башни); заставлял игроков полтора часа стоять на морозе после проигранного матча; не давал пить после кросса по лесу... В 2013 году появились слухи, что Магат может возглавить киевское "Динамо" — нападающий Дьемерси Мбокани тут же объявил, что немедленно покинет клуб.

Алекс Фергюсон с 1976 по 1978 год тренировал шотландский "Абердин". Однажды перед тренировкой едва ли не половина команды стала жаловаться на боли в голеностопе. "Хорошо, тогда приходите вечером на городской пляж — будем тренироваться на песке", — предложил наставник. Однако на пляже Фергюсон заставил футболистов раздеться и залезть в холодное Северное море. И так шесть раз подряд! С тех пор в команде если и жаловались на травмы, то только по делу. Халтурить на тренировках больше не пытались.

В начале 50-х годов в гости к тбилисскому "Динамо" должен был приехать московский "Спартак". Команды на тот момент в турнирной таблице разделяло одно очко, а шел уже последний тур чемпионата СССР. Начальники тбилисцев во главе с тренером Михаилом Якушиным придумали хитрость: поселили соперников в гостиницу рядом с трамвайными путями, да к тому же высадили рядом бригаду рабочих с отбойными молотками, и те всю ночь "ремонтировали" асфальт. Невыспавшийся "Спартак" в итоге продул 0:3.

ПРЕДМЕТЫ

Фуражка таксиста Однажды вечером Алекс Фергюсон возвращался домой из театра на такси; таксисты меж тем обсуждали по рации, кому ехать в паб за четырьмя пьяными футболистами "Абердина". Тренер попросил своего водителя взять этот заказ, а когда они подъезжали к указанному адресу, взял его форменную фуражку и сел за руль. У загулявших игроков чуть инфаркт не случился, когда они плюхнулись в машину и поняли, что за рулем — их тренер.

Мусорный бак Газеты The Times и Daily Mail утверждают, что Жозе Моуриньо, будучи дисквалифицированным на матче Лиги чемпионов между "Челси" и "Бавария" в 2005 году, все равно смог попасть в раздевалку своей команды, где дал игрокам предматчевую установку, а в перерыве внес нужные коррективы в игру. Эксцентричного тренера заблаговременно внесли туда в корзине для белья, а за ходом встречи он следил по телевизору.

Кий Экс-тренер нижегородского "Локомотива" Валерий Овчинников в сезоне 1995/96 запомнился своим подопечным по одной предматчевой установке, которая прошла в бильярдном зале: Овчинников высыпал на стол целую сумку денег и предложил каждому взять, сколько тот хочет. Однако когда футболисты потянули руки к пачкам, тренер так ударил по краю стола кием, что тот разлетелся в щепки. "К деньгам подпущу только после победы", — сказал тренер и выгнал команду на поле.

ПЕРЕЛОМИТЬ ИГРУ

Не всегда то, что происходит в раздевалке, остается в раздевалке. Вот что делали в перерыве советские и российские тренеры, которым удалось в итоге изменить ход матча в свою пользу.

1 МОЛЧАЛИ

Анатолий Бышовец, тренировавший в 2007 году "Локомотив", утверждал, что однажды, после неудачного первого тайма против датского клуба "Мидтьюлланд", просто посидел с игроками 15 минут в тишине. После чего они вышли и не только сравняли счет, но и выиграли матч.

2 УЛЫБАЛИСЬ

В сезоне 2013 года в матче против "Кубани" игроки "Амкара" после неудачного 1-го тайма выскочили на поле как ошпаренные и тут же забили 3 гола, доведя счет до 3:1. На вопрос "Что вы с ними делали в раздевалке?" тренер Станислав Черчесов мрачно ответил: "Я им улыбался".

3 ПЕЛИ

Анатолий Тарасов успел поработать и в футболе, и в хоккее, причем и там, и там в раздевалках пел. Ход хоккейного матча против Швеции на ЧМ-71 Тарасов перевернул, исполнив в перерыве с командой "Черный ворон". Счет из 2:3 в пользу шведов превратился в 6:3 в нашу пользу.

ЗАРПЛАТЫ ТРЕНЕРОВ НА ЕВРО•2016

Любой из прошлых тренеров нашей сборной с солидным отрывом возглавил бы этот список. А теперь найди в нем Слуцкого.

1.	РОЙ ХОДЖОН (АНГЛИЯ)	€5 000 000*
2.	АНТОНИО КОНТЕ (ИТАЛИЯ)	€4 600 000
3.	ФАТИХ ТЕРИМ (ТУРЦИЯ)	€3 500 000
4.	ЙОАХИМ ЛЕВ (ГЕРМАНИЯ)	€3 200 000
5.	ВИНСЕНТЕ ДЕЛЬ БОСКЕ (ИСПАНИЯ)	€3 000 000
...		
20.	ЯН КОЗАК (СЛОВАКИЯ)	€180 000
21.	МИХАИЛ ФОМЕНКО (УКРАИНА)	€170 000
22.	АНГЕЛ ЙОРДАНЕСКУ (РУМЫНИЯ)	€120 000
23.	БЕРНД ШТОРК (ВЕНГРИЯ)	НЕТ ДАННЫХ
24.	ЛЕОНИД СЛУЦКИЙ (РОССИЯ)	€0

*Здесь и далее — зарплата за год

▸ **Фотография с Папой** В 2003 году Анатолий Бышовец прибыл тренировать португальский клуб "Маритиму"; он скоро обратил внимание, что местные игроки очень религиозны. Бышовец повесил на стену свое фото с папой Иоанном Павлом II (сюжет: понтифик поздравляет тренера с победой сборной СССР на Олимпиаде-88). Контакт с подопечными был мгновенно установлен.

▸ **Басни Крылова** После того как звезда мини-футбола Константин Еременко в интервью раскритиковал руководство "Дины" (Еременко выступал за этот клуб с 1992 по 2001 г.), президент клуба на общекомандном собрании вручил игроку сборник И.А. Крылова, посоветовав ознакомиться с басней "Слон и моська".

▸ **Пульт от телевизора** Нынешний тренер "Ростова" Курбан Бердыев известен своим дотошным отношением к футбольной науке. Во время работы в "Рубине" тренер нередко проводил аж по два теоретических занятия в день. Бывало, просмотр и разбор собственных игр и матчей соперника проходил так напряженно, что пульт от телевизора летел в стену. Зато потом "Рубин" обыгрывал "Барселону".

ЧЕТЫРЕ ЭМОЦИИ СЛУЦКОГО

Если ты считаешь, что нынешний тренер сборной России умеет только монотонно раскачиваться в кресле по ходу матча и интеллигентно отвечать на вопросы журналистов по его окончании, ты плохо знаешь Леонида Викторовича. Он может быть даже страшен.

1 ДОБРОТА

Карьера футболиста (а точнее, вратаря) Слуцкого закончилась в 1990 году из-за того, что он не смог отказать соседке в просьбе достать с дерева кота. Ветка подломилась на уровне третьего этажа, землю будущий тренер сборной встретил лицом и коленом. Итог: перелом носа, сотрясение мозга и открытый многооскольчатый перелом левого надколенника. С тех пор мягкий от природы Слуцкий приложил много усилий, чтобы добавить своему характеру жесткости и научиться говорить людям в глаза не только "нет", но и другие неприятные вещи.

2 ОТЧАЯНИЕ

В 2004 году Слуцкий уже работал в "Уралане". После того как его команда в матче с "Анжи" вела 5:1, но закончила со счетом 5:5, Леонид Викторович долго сидел в раздевалке, а когда все разъехались, дал волю эмоциям. Как позже признавался тренер, с ним случилась настоящая истерика. В равнодушии к результатам Слуцкого никогда нельзя было обвинить.

3 БЕШЕНСТВО

Представить Слуцкого, который идет с кулаками на судью, непросто. Но ты попробуй. В 2000/2001 годах, когда Леонид Викторович начинал свой тренерский путь в волгоградской "Олимпии", в одном из матчей его команду отчаянно засуживали: дали сопернику забить из огромного офсайда, потом на пустом месте назначили пенальти... А когда Слуцкий увидел в руках арбитра еще и красную карточку, он не выдержал — и вскоре судья с разбитым лицом сам покидал поле. За тот удар тренера-боксера дисквалифицировали на полгода.

4 КОВАРСТВО

Леонид Викторович рассказывал, что в ходе тренерской карьеры ему не раз приходилось специально доводить футболистов и до ярости, и до слез — в зависимости от того, что требовал момент. А вот мат в общении с подопечными он использует мало. Удивить взрослого футболиста крепким словцом все равно не получится, так чего речь загрязнять? ■

ТВОЕ МАКСИМАЛЬНОЕ ЛЕТО

Вот и начался этот знойный сезон (на что и намекает тебе жарким взглядом модель Шарлотта Маккини). Наши 42 обжигающих совета позволят тебе на на 100% прожить каждый день лета-2016.

ТЕКСТ: МАЙК ДАРЛИНГ
ФОТО: SASHA EISENMAN

ПОЛУЧИ УДОВОЛЬСТВИЕ

В этом и есть смысл лета, если все сделать правильно. Это шум волн, который зовет тебя встать на доску. Это солнцезащитный крем SPF 50, вот он лежит рядом со сногсшибательной девицей в бикини, та смотрит на тебя оценивающим взглядом. Твой ход? "Не стесняйся подойти к красотке, ей ведь тоже нужно общение. Когда я была совсем юной, то часто приходила на пляж, чтобы познакомиться с каким-нибудь серфером", — вспоминает супермодель Шарлотта Маккини, звезда фильма "Приключения Джо Грязнули 2", раскинувшись перед фотографом MH в естественной позе. Но даже если Шарлотта не позовет тебя на свой лежак, ты великолепно проведешь ближайшие три месяца! "Лето дает нашим телам и эмоциям мощный заряд, — говорит профессор антропологии Университета Нотр-Дам Агустин Фуентес. — Много солнца, воздуха, новые знакомства, общение — а с ними и нужные тебе тестостерон, окситоцин, эндорфины..." Воспользуйся нашими советами, чтобы зажигать этим летом — как никогда раньше.

1/ ВОЗЬМИ ОТПУСК — СЕГОДНЯ

"Обрати внимание на европейские авиакомпании-лоукостеры, которые летают из Москвы", — советует главный редактор National Geographic Traveler Андрей Паламарчук. Они не всегда представлены на популярных сайтах-агрегаторах вроде Kayak или Aviasales, ищи нужные рейсы прямо на сайтах лоукостеров. Вот тебе чешская Smart Wings (рейсы в Прагу, smartwings.com), Vueling Airlines (Барселона, vueling.com), AirBaltic (Рига, airbaltic.com). Ну и про нашу "Победу" и Черноморское побережье Краснодарского края не забывай (pobeda.aero)!

2 Согрейся ночью в походе

Лег спать высоко в горах или просто устроился в палатке за городом в холодную ночь? "Наполни флягу или любую пластиковую бутылку и положи ее в спальник, в ноги", — советует эксперт по экипировке Михаил Ярин. А еще купи коврик-пенку толщиной не менее 10 мм, он тоже сберегает тепло. Ну и совсем шикарный вариант — химические грелки, они продаются в туристических магазинах (например, на sportmaster.ru, 69 рублей за штуку).

3 Приготовь строганый лед

Преврати два стакана замороженных фруктов (бери клубнику, киви, ананас или апельсин) в пюре с помощью блендера. Добавь стакан воды и стакан сахарного сиропа, вылей смесь в квадратный противень и поставь в морозилку. Как только появится первая корка льда, вынь противень и пошкрябай его вилкой, чтобы образовались опилки. Верни в морозилку. Повторяй операцию каждые 30 минут, пока вся жидкость не превратится в строганый сладкий лед.

4 Купи набор для водяных сражений Buncho Balloons (например, на dev.statusdog.ru): водяные бомбочки и адаптер на кран, который позволит одновременно наполнять до 100 снарядов. 5 **Новая модель камеры GoPro HERO4 (gopro.ru, от 32 000 рублей) работает под водой на глубине до 40 метров!** 6 Пахни по-летнему — для этого подойдет аромат — CH Men Central Park с нотами кедра, свежего имбиря и пряного кардамона.

№7

СТОЙ И ГРЕБИ КАК ПРОФИ (НУ ИЛИ ХОТЯ БЫ ПОПРОБУЙ)

Впервые слышишь слово "сапсерфинг"? Не знаешь, что делать с этой доской и веслом? Главное — правильно подобрать оборудование. Профессиональный сапсерфер Шон Пойнтер советует умножить свой вес в килограммах на два, чтобы получить размер подходящей доски в литрах (такая доска точно тебя удержит). Начинай с прогулок по спокойной воде. Держи весло в вытянутых и слегка согнутых руках, корпус — ровно: руки, грудь и весло должны образовывать треугольник (см. картинку). А теперь наклонись вперед. Когда весло входит в воду, следи, чтобы треугольник не нарушался, наклоняйся в поясе, держа спину прямой. Весло должно опускаться в воду вертикально с небольшим углом вперед. Когда лопатка полностью скроется из виду, наклонись еще немного в поясе и тяни, напрягая кор. Вынимай весло, когда оно дойдет до твоих ступней, повтори все сначала.

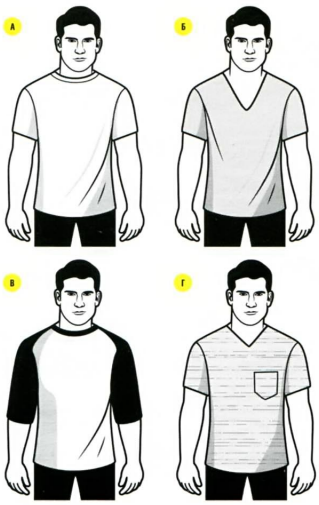
ФОТО: GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: BILL BROWN, TODD DETWILER

СЛОМАЙ ЛЕД
"ЛЮДИ НА ПЛЯЖЕ МЕНЕЕ СЕРЬЕЗНЫ, ТАК ЧТО ЭТО ОТЛИЧНОЕ МЕСТО, ЧТОБЫ ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ".

КАК ОНА НАШЛА РАЙ
"В ХОРОШИЕ ДЕНЬКИ Я ПРОГУЛИВАЛА ШКОЛУ И ЕХАЛА НА ПЛЯЖ. МНЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМО БЫЛО ВСЕ ВРЕМЯ БЫТЬ ВОЗЛЕ ОКЕАНА".

№8 ВЫБЕРИ ФУТБОЛКУ

"Футболка — самый универсальный предмет твоего гардероба", — говорит Георгий Костава, директор отдела моды Men's Health Russia. Вот четыре вида футболок, которые тебе нужны.



А. С круглым вырезом Тот случай, когда стоит переплатить за качество (не бери упаковку сразу с тремя майками).

Б. С V-образным вырезом Универсальная. Можно надеть под кардиган или куртку.

В. С рукавом реглан Повседневный вариант. Подходит для игры в мяч, но не для свидания.

Г. Льняная (любого фасона) Ходи в ней днем, а вечером надевай под блейзер.

9 Приготовь сочные сосиски на гриле

"Большинство людей сразу кладут сосиски ближе к жару, а потом сдвигают вбок", — сокрушается ведущий программы American Grilled Дэвид Гуас. Но в этом случае из сосисок мгновенно уходят все соки. Метод Дэвида такой: размести их по бокам, готовь 6–8 минут, а потом сдвигай их к самому жару и вращай, пока они не поджарятся со всех сторон (но не больше двух минут, иначе пересушишь). Вариант для мангала: сначала подальше от углей, а в конце — на самом пекле.

10 Смешай джин с тоником в испанском стиле

Рецепт классического джин-тоника придумали англичане, а испанцы сделали его совершенным. Возьми большой бокал, положи в него лед, налей 50 мл джина и разбавь качественным тоником. Кинь в бокал по паре зерен душистого перца и можжевеловых ягод или листик лайма. Можешь воткнуть туда же веточку розмарина или добавить цедру апельсина (выбери что-то одно). И помни: не больше пары таких бокалов за вечер!

11 Купи себе красочное поло

"Чтобы подчеркнуть настроение, выбери себе несколько поло ярких расцветок. Они есть во всех летних коллекциях, я бы посоветовал Lacoste, это классика", — советует Георгий Костава.

12 Захвати в отпуск захватывающее чтиво — подойдет новый сборник Стивена Кинга "Лавка дурных снов" (в топах продаж в книжном магазине "Москва"!). 13 **Чтобы быстро охладить пиво, оберни бутылку мокрой газетой, положи в пластиковый пакет и засунь в морозилку на десять минут (не больше, иначе твой напиток превратится в лед).** 14 Собираешься в путешествие? Сложи обувь в пакеты с застежкой (zip-top bag), чтобы кроссовки и т.д. не испачкали остальную одежду. 15 **Не пожалей денег на худи для холодных вечеров (Георгий Костава рекомендует классические модели от Nike и Ralph Lauren).**

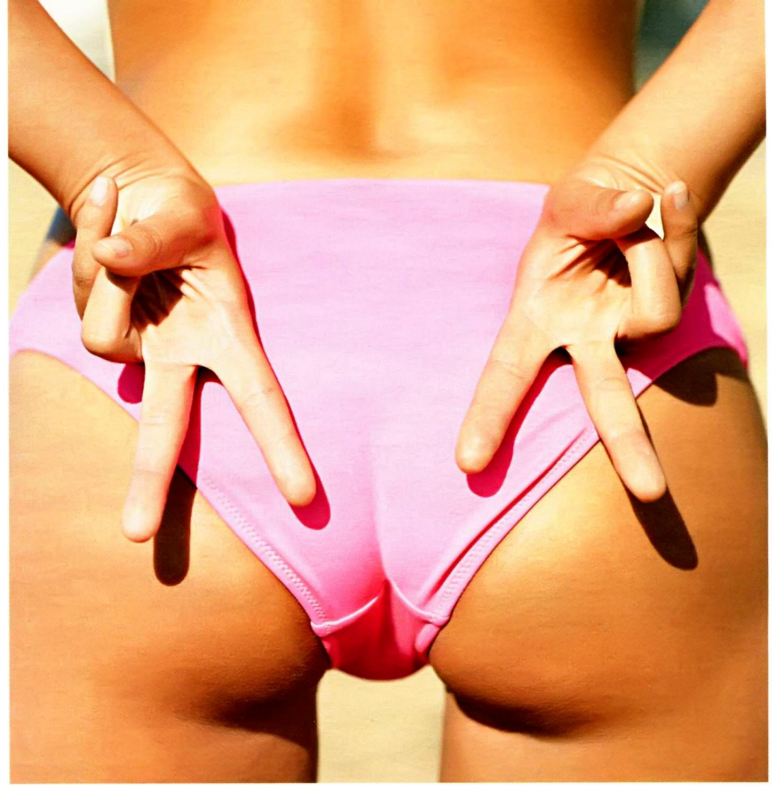
16/ СПЛАНИРУЙ ПУТЕШЕСТВИЕ НА МАШИНЕ

- **Знай свои пределы** Выбирая направление, рассчитывай так, чтобы проезжать не больше 500 километров в сутки. "Этого достаточно, чтобы почувствовать, что ты путешествуешь и оказался в новом месте. В то же время не помрешь от усталости и оставишь себе время, чтобы поглазеть на достопримечательности", — говорит основательница сайта roadtripamerica.com и автор книги "Дорога из пепла" Меган Эдвардс.
- **Сделай остановку** О проверенных местах лучше всего спрашивать у местных. Другой хороший способ оценить качество кафе — количество припаркованных рядом машин. На ночь останавливайся в мотелях, у которых стоит много грузовых фур.
- **Ешь нормально** Чтобы не отравиться некачественной едой в придорожной забегаловке, купи недорогую сумку-холодильник и набей ее здоровой пищей. Если последние 50 км ты налегал на хумус и бутерброды с индюшачьей грудкой, меньше вероятность сгоряча купить тухлый сэндвич на заправке.
- **Отключи навигатор** Цифровые карты в сельской местности могут привирать или вовсе не работать. Кроме того, звук навигатора мешает нормальной беседе, а экран отвлекает от красот за окном. Оставь электронное устройство для экстренных случаев и купи бумажную карту местности (это также развлечет твоих пассажиров, позволит им побыть штурманами).

№17 СТАВЬ ЛАГЕРЬ ПРАВИЛЬНО

Купи в магазине плотные мешки для мусора, в них удобно хранить одежду так, чтобы она не намокла. Когда будешь ставить лагерь, избегай берегов водоемов, открытых лугов и долин — там холоднее и ветренее, чем на полянке в лесу.

18 Придай гуакамоле вкуса — добавь в блюдо кусочки персика, зерна граната, обрывки бекона. 19 **Флиртуй с девушками в солнечные дни, хорошая погода повышает шансы на успех — так утверждается в исследовании журнала Social Influence.** 20 Пробежки босиком по песчаному пляжу укрепляют ноги и снижают риск травмы, советует спортивный врач Джордан Метцль. 21 **Прогуляйся с девушкой в саду: французские ученые обнаружили, что в окружении цветов женщина воспринимает своего мужчину более сексуальным.** 22 Выключи кондиционер на время секса. Когда секс горячий и потный, вы просто плаваете в луже возбуждающих гормонов. 23 **Ставь палатку входом на восток. Так она поймает лучи восходящего солнца и быстрее нагреется прохладным утром.**



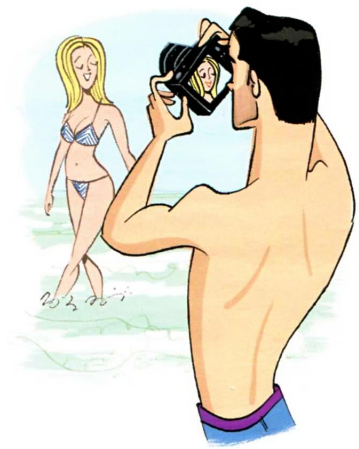
24 / ВЫУЧИ СЕКРЕТНЫЕ ЗНАКИ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Вместо того чтобы кричать во весь голос "Леша, подавай на Витька!", используй тайные знаки, с помощью которых твоя команда победит (показывать их нужно за спиной, так чтобы игроки противника ничего не поняли).

- **Большой палец** указывает на игрока, на которого нужно подать мяч.
- **Два сжатых кулака** значат, что ты не будешь блокировать удар противника.
- **Один палец вниз** — ты собираешься блокировать удар в линию.
- **Два пальца на двух руках вниз** — ты собираешься прикрыть диагональ.

№25 ПРИВЕЗИ ДОМОЙ КЛАССНЫЕ СНИМКИ

Контролируй глубину резкости, советует тебе постоянный фотограф МН Иван Дементиевский. Меньшее значение диафрагмы (например, F16) придаст снимку большую четкость, что особенно важно для съемок в горах и на пляже. Малая глубина резкости (например, F4) наведет фокус на объект съемки, что важно для съемки портретов и дикой природы. Регулируй также выдержку. Короткая выдержка (например, 1/500) позволяет делать четкими движущиеся объекты. Длительная выдержка (например, 1/30) смазывает изображение, что создает эффект движения. Пользуйся штативом, чтобы придать резкость статическим объектам.



26 Играй в теннис и побеждай

Купи ракетку Babolat Play Pure Drive. Сенсоры в ручке соединяются с приложением на смартфоне и фиксируют: какие виды ударов ты применяешь, с какой силой бьешь, сколько энергии тратишь. А благодаря размеру головы, конструкции профиля и рисунку струн эта ракетка прощает многие ошибки и позволяет производить сильный закрученный удар (Адреса магазинов: neva-sport.com. Цена от 22 000 рублей.)

27 Свари правильную кукурузу

Сними шелуху и рыльца с 4 початков кукурузы; вари их в 8 стаканах куриного бульона 25 минут, как советует шеф-повар ресторана Tag Трой Гард. Затем растопи полпачки несоленого масла в любой емкости на очень медленном огне до появления пены. Сними пену ложкой, полей маслом початки, натри их солью и свежемолотым перцем. Подавай.

28 Выбери шорты

Парню с обычным телосложением лучше всего подходят зауженные шорты, которые заканчиваются на 5–12 см над коленом, считает директор отдела моды MH Георгий Костава. "Выбирай высветленные красные, зеленые и синие цвета", — советует он. Если ты достаточно смелый, можешь сочетать несколько ярких цветов, выбрать ткань с цветочным паттерном или геометрическим рисунком.

29 Забудь про рабочую почту

Ты не сможешь насладиться отпуском, пока не выпутаешься из сети, в которую тебя поймали твои гаджеты. Скажи начальнику, что в отпуске у тебя не будет доступа к почте, ты передал все текущие дела другому сотруднику и тебя лучше не беспокоить. Хороший руководитель все поймет. Если ты хороший работник, конечно, и заслужил этот отдых.

30 Сожги жир легко!

Нет, не тот, что ты подумал. Жарил бекон, и на сковородке остался жир? Слей его в ячейки картонки из-под яиц, советует эксперт по туризму Джейсон Стивенсон. Сделай фитили из ниток, опусти их в жир и поставь картонку в морозилку (чтобы замерзло) в пакете (чтоб не воняло). Такие свечки отлично подходят для розжига углей в мангале перед готовкой шашлыка.

31 Купи светящиеся колышки для палатки

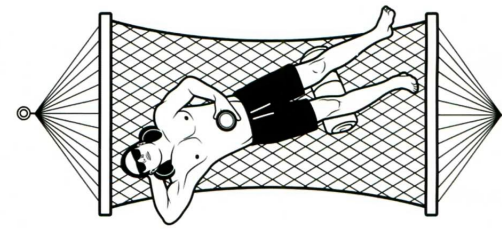
Так ты не никогда не споткнешься об них ночью и не потеряешь в траве. А когда выберешься в лес пописать — будешь видеть, куда возвращаться (набор в четыре колышка обойдется тебе в 819 рублей на membranka.ru).

№32 ИГРАЙ В БАСКЕТБОЛ КАК ПРОФЕССИОНАЛ

▸ **Нападай, ориентируясь по ногам** Обычная поза защитника — одна нога стоит впереди. Начинай атаку на кольцо шагом "зеркальной" ноги, то есть той, которая стоит напротив выставленной ноги защитника. Он потеряет равновесие, что даст тебе преимущество.

33/ УСТРОЙСЯ СПАТЬ В ГАМАКЕ

Ты не поймешь, что такое настоящий отдых, пока не подремлешь в жаркий денек в гамаке.



Стратегия дремы

Как советует автор книги "Иллюстрированный гид по гамакам" Дерек Хансен, лежать на гамаке следует по диагонали. Если гамак закреплен правильно, такое положение не даст телу провиснуть в форме банана. Под колени подложи свернутое полотенце или подушку, а под голову — небольшую подушку. И пусть подруга стоит над тобой с опахалом, отгоняя мух.

34 Ударопрочная и водонепроницаемая солнечная батарея Proline SC 23000 (5283 рублей на proline-rus.ru) поможет тебе зарядить смартфон в экстренном случае. (Примечание: закачать селфи с обнаженным торсом в инстаграм — это не экстренный случай.)

ВОСПЛАМЕНЯЮЩАЯ ВЗГЛЯДОМ
“МЫ С ДРУЗЬЯМИ ТАЙКОМ СБЕГАЛИ ИЗ ДОМА, УСТРАИВАЛИ ВЕЧЕРИНКИ НА ПЛЯЖЕ ПРИ СВЕТЕ КОСТРА. ВОТ ЭТО БЫЛА НАСТОЯЩАЯ СВОБОДА!”

№35

УСТРОЙ ТАНЦЫ НА ПРИРОДЕ

Беспроводные Sony SRS-XB3 Extra Bass позволят тебе устроить вечеринку в любом месте. Они весят всего 930 граммов и способны без подзарядки работать 24 часа, кнопка Extra Bass включает супермощные басы. А благодаря поддержке Bluetooth® и NFC ты передашь треки со смартфона или плеера на колонки в одно касание.

36 Забрось фрисби на Луну

Одно из лучших занятий для компании летом — бросать летающую тарелку. Наш выбор: фрисби Flash ligth (kubirubi.ru, 1960 рублей), она светится красным в темноте, так что можно играть долго. Если твои друзья ленивы, устрой им сидячие соревнования, сыграйте в "Активити" (1990 рублей на mosigra.ru).

37 Подготовь свои ноги к вьетнамкам

Размягчи мозоли с помощью мази для ног с содержанием салициловой или молочной кислоты (препарат оставляют на коже на несколько часов или даже на всю ночь). Обработай мозоли пемзой, но без фанатизма, а то не сможешь ходить. Потом постриги ногти и обработай их пилочкой. Проделывай все это регулярно.

38 Приготовь летний белковый коктейль

Попробуй этот рецепт от основателя блога о здоровом питании Fit Men Cook Кевина Карри: 1 стакан кокосовой воды (стакан=250 мл), 1 стакан нарезанной дыни,1/2 стакана нарезанного ананаса, 1/3 стакана очищенных огурцов, сок 1 лайма, 2 листочка мяты и 3/4 стакана нежирного греческого йогурта. Измельчи все это в блендере.

39 Сделай освежающий коктейль

Воспользуйся рецептом от короля коктейлей Джима Михана из Нью-Йорка: поруби на кусочки немного клубники, залей 15 мл сахарного сиропа, 15 мл сока лимона и 50 мл красного сладкого портвейна (хорошего!). Взболтай со льдом, добавь 50 мл содовой и укрась колечком огурца. ■

40 Погрузи руки в ледяную воду после пробежки в жару. В кистях полно мелких сосудов — охлажденная кровь из рук быстро разбежится по всему телу. 41 Ешь жирную рыбу, это поможет твоей коже сопротивляться атакам солнца (но и про крем с SPF 50 не забывай). 42 Нет ничего стыдного в том, чтобы путешествовать в одиночку — посмотри на эту ситуацию как на новое испытание. Кто знает, может, тебе и понравится.

СПОРТ

ШИРОКА РУКА

Команда Men's Health отправилась в Лас-Вегас, чтобы своими глазами увидеть, как лучшие армрестлеры мира выясняют, кто из них сильнейший.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В 25 минутах езды от главной улицы Лас-Вегаса — Стрип — стоит бежевая громадина отеля Sunset Station. Уже на подходе к ней ты слышишь звон монет и писк автоматов. Они тут везде — и в вестибюле, и в коридоре, и во дворе. Сотни людей сражаются с однорукими бандитами и даже не подозревают, что в это самое время мимо них проходят те, кто выбрал делом своей жизни другую ручную борьбу: на турнир Armfight Vendetta in Vegas съезжаются звезды армрестлинга со всего мира.

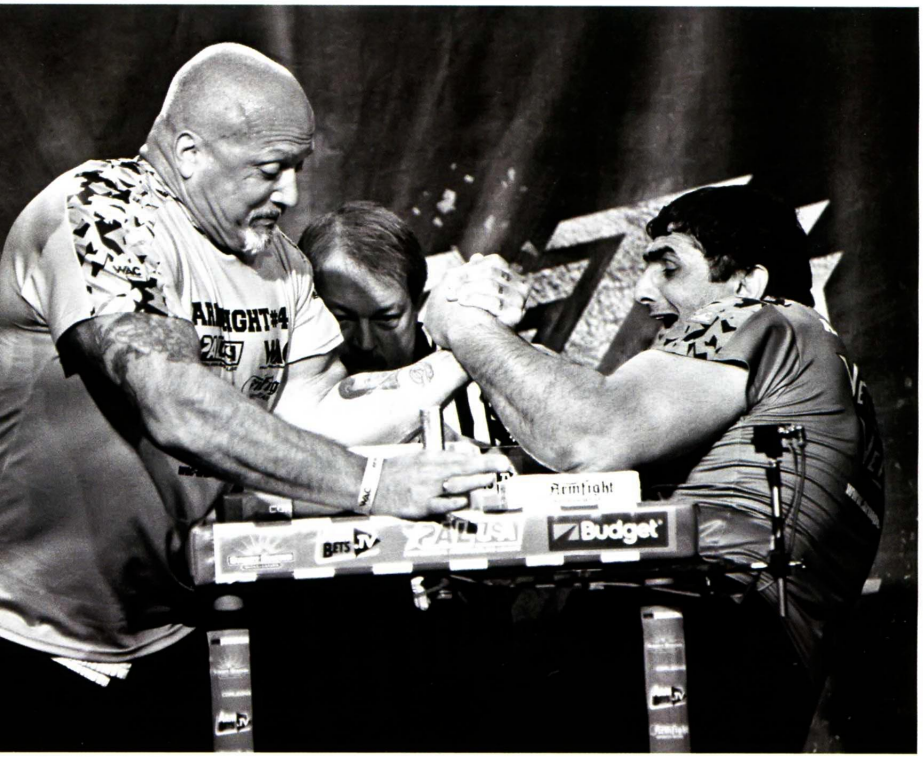
Armfight — один из самых престижных турниров в профессиональном армрестлинге (что-то вроде турниров UFC в мире смешанных единоборств). Победа тут приносит не только деньги (точные суммы держатся в секрете, но известно, что речь идет о десятках тысяч долларов), но и славу — пояс интернационального чемпиона по версии PAL (Профессиональная лига армрестлинга). Неудивительно, что именно Vendetta in Vegas был выбран Алексеем Воеводой для возвращения в армрестлинг — спорт, в котором он завоевал девять званий чемпиона мира, прежде, чем в 2007 году ушел в бобслей.

Сегодня, 26 февраля 2016 года, его поединок с американцем Тимом Бреснаном — главный бой вечера, но до тех пор еще три пары рукоборцев померяются силами за столом, раскрашенным в цвета американского флага.

Грядущую "вендетту" можно считать встречей команды США со сборной мира: четырем американцам будут противостоять спортсмены из Армении, Казахстана, России и Бразилии. Даже внешне местных рукоборцев отличить нетрудно. Американские армрестлеры — огромные бородатые дядьки с покрытыми татуировками руками. У них нет рельефных мышц и кубиков пресса, но от каждого исходит такая первобытная мощь, что всякое желание перечить им умирает, не успев родиться. А представители Казахстана, Армении и России выглядят как завсегдатаи качалки.

Такая разница понятна. В Америке борьба на руках с 50-х годов прошлого века — любимое развлечение дальнобойщиков и мотоциклистов, так они коротают время в придорожных барах. У нас же это, в первую очередь, спорт, и так было всегда. Когда в августе 1989-го в Москве состоялся первый международный турнир по борьбе на руках СССР–США–Канада, честь нашей страны защищали чемпионы по борьбе и тяжелой атлетике. Прошло 27 лет, но на турнире в Лас-Вегасе от нас опять олимпиец...

P.S. Вендетта, впрочем, не получилась, Воевода проиграл. Но пояс все равно уехал на наш континент: чемпионом стал спортсмен из Казахстана Дмитрий Трубин. Переверни страницу, MH покажет, как трое "наших" боролись с "заокеанскими".



ВОПРОС ПРОМОУТЕРУ

ИГОРЬ МАЗУРЕНКО

ОДНОВРЕМЕННО ПРЕЗИДЕНТ PAL (ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛИГИ АРМРЕСТЛИНГА) И ОРГАНИЗАТОР ТУРНИРОВ СЕРИИ ARMFIGHT VENDETTA IN VEGAS

Что за время отсутствия Воеводы изменилось в армрестлинге?

Появились новые имена. Вслед за старой гвардией в спорт пришли те, с кем Алексей еще никогда не боролся, и их много. В начале нулевых на чемпионаты мира приезжало 400–500 человек из 30–35 стран мира, сейчас приезжает уже 1200 спортсменов из 52 стран. Выросла конкуренция, вырос интерес к этому спорту. Изменились и системы подготовки рукоборцев — спорт не стоит на месте.

АРМЕН ЧАПУХЯН VS КРИСТИАН БИННИ

Каждый матч в армрестлинге — это шесть раундов борьбы за столом, на котором у каждого из противников есть всего три элемента: подлокотник, отрывать локоть от которого запрещено (два фола — и победу в раунде присудят к сопернику), ручка для свободной руки (по правилам ее также нужно касаться в течение всего поединка) и подушка, к которой надо склонить конечность соперника.

Первым проверить этот инвентарь предстоит двум левшам: армянскому рукоборцу Армену Чапухяну и американцу Кристиану Бинни, по телу которого можно изучать характерные травмы представителей этого вида спорта.

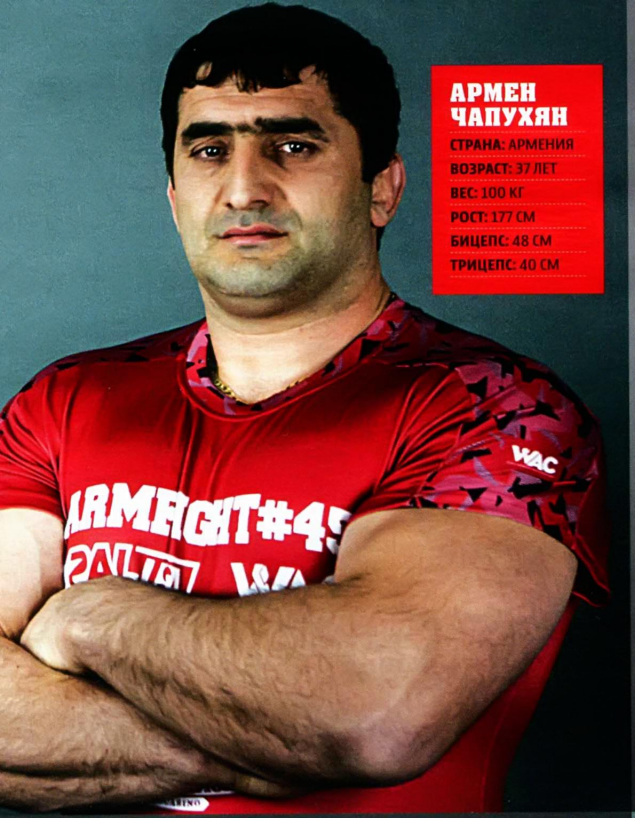
“На турнире в 1997 году я услышал треск и подумал: “Господи, да я сломал руку своему сопернику”. Но тут я посмотрел на стол и понял, что это был треск моих собственных костей”, — вспоминает атлет. Кроме перелома Кристиан прошел через разрыв мышцы все той же рабочей левой руки (на турнире Harley Pull в 2004 году), годом позже — через операцию по удалению более двадцати осколков локтевой кости, оставшихся после травмы 1997 года, срыв бицепса на чемпионате United в 2006 году, операцию на позвоночнике в 2011-м, а также разрыв ротатора и подлопаточного сухожилия в 2014-м. После всего этого остается только удивляться, как Кристиан в свои 53 продолжает оставаться одним из сильнейших в мире борцов левой рукой.

Когда пальцы этой руки, на которых вытатуированы имена пяти детей Бинни, железной хваткой впиваются в кисть Армена, тому приходится несладко. Чапухян изо всех сил упирается ногами в ножки стола, обвивает их и почти ложится, добавляя к силе руки мощь всего тела, но Кристиан и не думает сдаваться. Кажется, еще чуть-чуть и, как в хемингуэевском “Старике и море”, из-под ногтей соперников пойдет кровь, но судья останавливает борьбу — фол. Сначала за фальстарт и отрыв локтя теряет очко Чапухян, а потом уже американец четыре раза подряд не может сохранить контакт локтя с подлокотником, и счет становится 2:1 не в его пользу.

В перерывах между раундами Армен ходит, высоко вскинув левую руку, не потому, что хочет показать, что ведет в поединке, а для того, чтобы от нее хоть немного отлила кровь. Бывает, после поединка кисть армрестлера от лопнувших сосудов превращается в один большой синяк, но даже если внешне все в порядке, боль в руке может не отпускать всю следующую неделю.

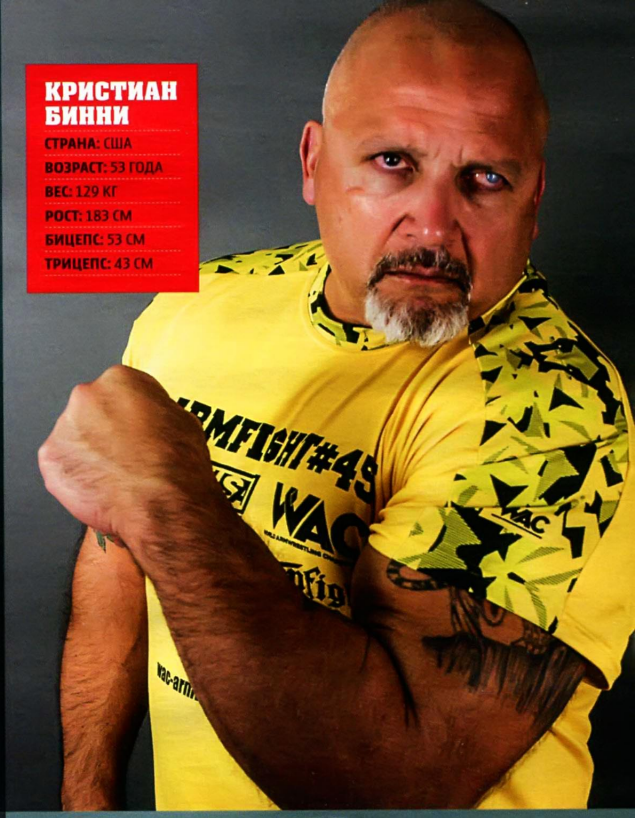
Тем временем Бинни явно измотан: он тяжело дышит, а по лицу и лысине градом струится пот — 17 лет разницы в возрасте и перенесенные травмы дают о себе знать. При счете 4:2 судья фиксирует победу Чапухяна.

ФОТО: PROFESSIONAL ARMWRESTLING LEAGUE



АРМЕН ЧАПУХЯН

СТРАНА: АРМЕНИЯ
ВОЗРАСТ: 37 ЛЕТ
ВЕС: 100 КГ
РОСТ: 177 СМ
БИЦЕПС: 48 СМ
ТРИЦЕПС: 40 СМ



КРИСТИАН БИННИ

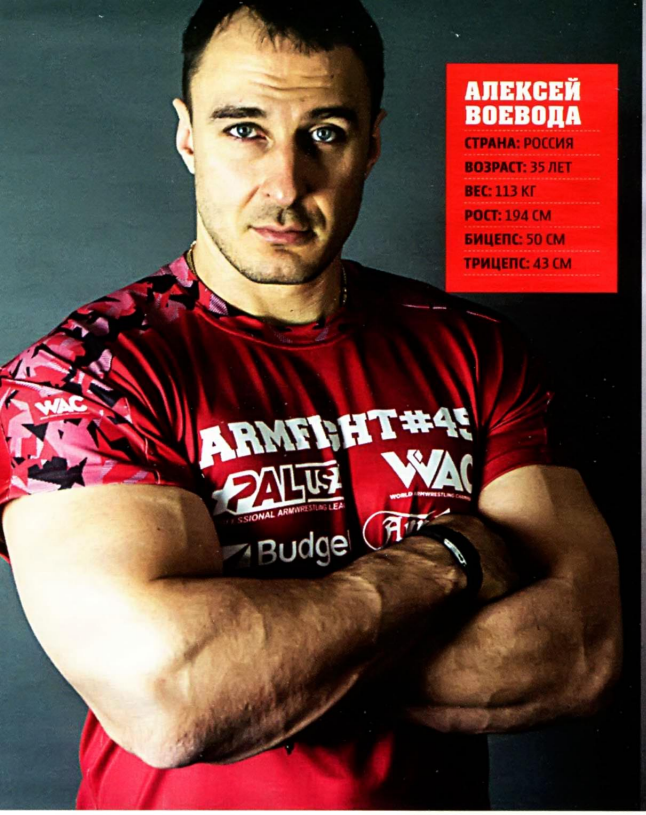
СТРАНА: США
ВОЗРАСТ: 53 ГОДА
ВЕС: 129 КГ
РОСТ: 183 СМ
БИЦЕПС: 53 СМ
ТРИЦЕПС: 43 СМ

МАЙКЛ ТОДД

СТРАНА: США
ВОЗРАСТ: 42
ВЕС: 127 КГ
РОСТ: 193 СМ
БИЦЕПС: 54 СМ
ТРИЦЕПС: 44 СМ

ДМИТРИЙ ТРУБИН

СТРАНА: КАЗАХСТАН
ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ
ВЕС: 118 КГ
РОСТ: 193 СМ
БИЦЕПС: 48 СМ
ТРИЦЕПС: 44 СМ



АЛЕКСЕЙ ВОЕВОДА
СТРАНА: РОССИЯ
ВОЗРАСТ: 35 ЛЕТ
ВЕС: 113 КГ
РОСТ: 194 СМ
БИЦЕПС: 50 СМ
ТРИЦЕПС: 43 СМ

ТИМ БРЕСНАН
СТРАНА: США
ВОЗРАСТ: 50 ЛЕТ
ВЕС: 135 КГ
РОСТ: 195 СМ
БИЦЕПС: 47 СМ
ТРИЦЕПС: 43 СМ

МАЙКЛ ТОДД vs ДМИТРИЙ ТРУБИН

Следующим поединком должна была стать встреча украинского чемпиона Андрея Пушкаря и американца Майкла Тодда по прозвищу “Монстр”. На одном из прошлых армфайтов Майкл победил Андрея со счетом 6:0, естественно, тому не терпится отомстить! Увы, не в этот раз: Пушкарь получил травму, и вместо него в Вегас прилетел рукоборец из Казахстана Дмитрий Трубин.

Отличие турниров типа армфайта от большинства чемпионатов по армрестлингу в том, что ты заранее знаешь имя своего соперника и можешь подстраивать подготовку под его слабые и сильные стороны. Смена противника вынуждает начинать эту работу по новой. И все же шансы Тодда выглядят предпочтительнее. Он оставался непобежденным семь турниров подряд: Трубину надо найти оружие против “Монстра”.

Когда Дмитрий появляется на сцене в сопровождении девушки с флагом Казахстана, это оружие зачехлено — рука спортсмена спрятана в вязаную муфту, от трицепса до бицепса. Но вот “чехол” снят, и противники готовы.

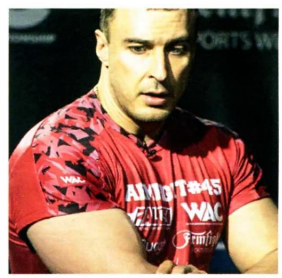
В начале поединка задача судьи — выставить руки борцов по центру стола так, чтобы запястья не скручивались. Если это не удается с первого раза, арбитр просит разжать руки, после чего сам палец за пальцем складывает их в правильное положение. Если в ходе раунда захват расцепляется, в следующей попытке судья скрепляет ладони специальным ремнем. В случае с Трубиным и Тоддом ремень потребовался с первого раунда, но уже во втором он не выдержал и лопнул, что просто шокировало судью — похоже, он видел такое впервые. Но это было только начало.

Схватка Трубина с “Монстром” продолжалась более 40 минут и закончилась тем, что казахстанский борец с криком “Победа!” чуть ли не прыгал по сцене. Надо отдать Тодду должное, он не только пожал победителю руку, но и поднял ее, подчеркивая, что признает лидерство Дмитрия. Как ты уже знаешь, Дима и стал чемпионом по итогам вечера.

АЛЕКСЕЙ ВОЕВОДА vs ТИМ БРЕСНАН

Если Алексей Воевода в 2007 году ушел из армрестлинга, то его сегодняшний соперник — Тим Бреснан — в том же 2007-м впервые попал в топ-10 армрестлеров мира. С тех пор Тим ни разу не покидал десятку лучших, но с Алексеем они встречаются впервые. “Когда мы искали соперника, выбор сразу пал на Бреснана, — рассказывает организатор турнира Игорь Мазуренко. — Это один из лучших спортсменов, и он сам очень хотел побороться с Воеводой. Так что все интересы совпали”.

На поединок Тим выходит в темных очках и с непроницаемым выражением лица. Вместо глаз соперника перед Алексеем — его собственное отражение. “Я — фермер и многому научился у животных, — рассказывает американец. — В поединках я стараюсь оставаться максимально спокойным, чтобы усыпить противника и не дать ему дополнительных эмоций”. Впрочем, вряд ли Алексею нужны еще какие-то дополнительные раздражители — с его опытом выступлений на самом высоком уровне он умеет настраиваться на старты, как никто другой. Тем более если этот старт — возвращение в любимый, но на время оставленный вид спорта. О том, что это возвращение случится, стало известно еще в 2014 году, когда Воевода, выиграв две золота Сочи, объявил о своем уходе из бобслея. Однако подготовка ко второму пришествию в армрестлинг затянулась.



Тиму тоже известно, что такое возвращение: в июле 2013-го он попал в больницу с целым ворохом пугающих симптомов: головокружение, тошнота, частичный паралич, а также частичная потеря слуха и речи. Далеко не сразу врачи смогли разобраться, что все это — последствия укуса клеща, известные как болезнь Лайма. “Я до сих пор не могу прямо ходить, не могу ездить на мотоцикле и не слышу одним ухом, но моя правая рука в порядке”, — говорит сегодня Бреснан.

О том, что про руку он не врет, теперь знает весь мир — в поединке, трансляция которого шла на 11 каналах по всему миру, Тим показал, что сегодня он сильнее Воеводы, и финальный счет 6:1 тому лишнее доказательство (российскому рукоборцу удалось выиграть один раунд только из-за фола американца).

Что ж, пока триумфальное возвращение откладывается, но, зная Алексея, можно быть уверенным: его победы — только вопрос времени. Возможно, в этот раз ему не хватило соревновательного опыта, или работа над телепроектом Первого канала “Без страховки” не оставила достаточно времени для полноценных рукоборческих тренировок, но мы уверены: он еще вернется на прежний уровень, и его полноценная “вендетта” — впереди. ■

МЫТЬ СЕБЕ ЯМУ

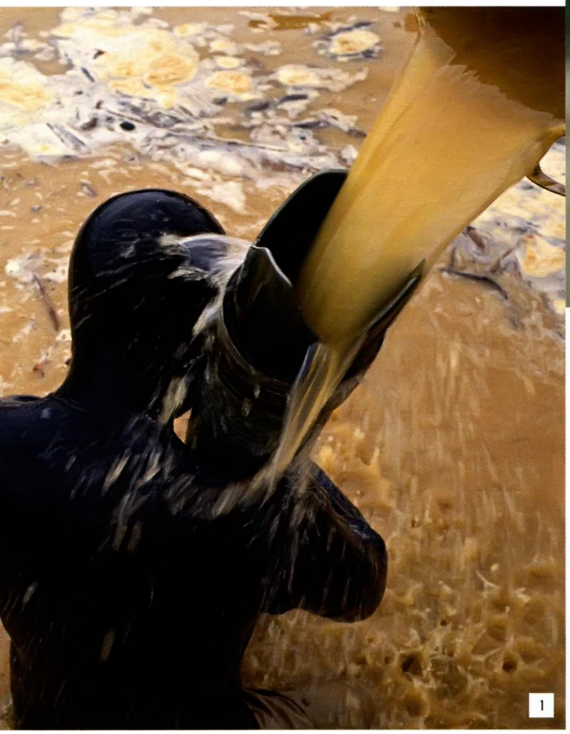
“Убирайся отсюда, чертов гринго!” — с этой фразы началась очередная незабываемая поездка фотографа Андрея Гордасевича, на этот раз в непризнанную страну золотоискателей в амазонских джунглях. “Вам нужно сегодня же исчезнуть отсюда. Иначе можно исчезнуть в принципе”, — а так доверенные лица подсказали Андрею время окончания съемок. Что происходило между этими “Привет!” и “Пока!” — читай ниже.

ТЕКСТ И ФОТО: АНДРЕЙ ГОРДАСЕВИЧ

ГДЕ Перу, департамент Мадре-де-Диос, верховья Амазонки: долины рек Мадре-де-Диос, Инамбари, Пукири, Колорадо, Пуэрто-Кальхозе.

ЧТО Самодеятельная добыча золота. Около 100 000 старателей ежегодно производят здесь 18–20 тонн металла, попутно уничтожая до 6000 гектаров тропического леса и сбрасывая в окружающую среду до 40 тонн ртути. Золото здесь добывали еще во времена инков, существует теория, что Мадре-де-Диос — это и есть то самое легендарное Эльдорадо.

КАК Горные реки вымывают крупинки золота из месторождений в Андах и несут свои драгоценные воды вниз, в джунгли, где распадаются на множество рукавов (шириной до 1 км). Когда весенний паводок затапливает все вокруг, вместе с илом в грунте остаются крупинки золота — его нужно только достать.



ПОЗОЛОТИ РЕЧКЕ

Вместе с группой смуглых старателей я качаюсь в лодке, пересекающей мутные воды реки Пукири. У моих спутников с собой дорожные сумки и надежда на хороший заработок — они сюда надолго. У меня — рюкзак с фотоаппаратурой и план за три недели собрать материалы для рассказа о местном Клондайке. На удаляющемся за кормой берегу осталось не только потрепанное такси, доставившее меня в эти края, но и в целом "гражданская" жизнь городка Пуэрто-Мальдонадо, небольшого, но хотя бы официально обозначенного на карте. А в "зеленом пятне" джунглей, которые ждут меня впереди, лежат стихийные поселения, где одинаково не рады ни полицейским, ни бандитам. Золотоносный регион Мадре-де-Диос — это 85 тысяч кв. километров дикой сельвы, где добыча желтого металла ведется кустарным, убийственным для людей и природы способом, без контроля и разрешений. Но перуанские власти при всем желании не могут контролировать эти джунгли. Попытки, конечно, предпринимаются. За полгода до нас в одно из поселений вторглись посланные из Лимы (столица Перу) подразделения национальной гвардии: они взрывали технику старателей. Но перестрелки и кровопролитие ничего не изменили: кроме добычи золота, заняться здесь нечем, инвестиции в этот процесс огромны, а доходы, по некоторым данным, превосходят доходы от наркоторговли. Так что отказываться от этого бизнеса никто не планирует.

Перуанские верховья Амазонки — это современный Дикий Запад, где одни вкалывают по горло в грязи, чтобы отнять у земли крупицы золотого песка, а другие только и ждут момента, чтобы отнять отнятое, не сильно напрягаясь. Декорации под стать: дощатые дома, простейший быт, люди с холодным взглядом, от которых не знаешь, чего ждать. Темные личности и искатели приключений съезжаются сюда со всей страны, преодолевая нелегкий путь.

В одном из поселков в джунглях живет около 4000 старателей-нелегалов. Поэтому в доверительной беседе один из наших местных контактов сказал: "Понимаешь, я не смогу объяснить им всем, что ты просто хочешь рассказать о нашей жизни". Сам я прилетел в Лиму, оттуда — в Пуэрто-Мальдонадо (столица департамента Мадре-де-Диос), а теперь езжу в разные точки — по несколько часов на такси и моторных лодках. Куда я попал?..

1 Золотоискатели промывают шланг для подачи грунта на драгу

2 Дон Клаудио, старатель с 1978 года

3 Донна Делия лечит ожог сырым луком

4 Добыча золота в крупных масштабах: золотоносный грунт размывают водой

5 Малые группы старателей работают до наступления сумерек

4

5

ЖИЛИ-МЫЛИ

– Убирайся отсюда, чертов гринго! Тебе тут не место! — кричит мне из окна лифтованного Toyota Hilux местная мучача. Она в машине одна, а вся моя провинность заключается в том, что я достал из рюкзака камеру и сделал снимок земли у себя под ногами: цепи и шестеренки втоптаны в асфальтовую по плотности почву и напоминают работы Жана Тангли. Не любят здесь... Тангли.

Но я здесь не случайно. Визит подготовлен. Мой приятель, швейцарский социолог Нильс Крауер, работающий в Перу уже не первый год, договорился с несколькими группами старателей о том, что к ним наведается фотограф из России.

С доном Клаудио (по договоренности я не называю фамилии и точные адреса) мы встречаемся уже на следующий день и отправляемся на его участок в джунгли — ехать тут несколько часов.

Местность, в которую мы попадаем, — джунгли по берегам реки. На участках, где велась золотодобыча, — груды камней, ямы с мутной водой и высохшие деревья. Но вокруг оптимистично шумит сельва. Дон Клаудио устроил нам экскурсию: впереди он сам, в шлепанцах, дальше мы, в резиновых сапогах. Как говорил Чехов, если мачете в руке — он должен рубануть. Дон Клаудио делает "вжик" — и у его щлепанцев извивается пестрая ядовитая лента, разрубленная надвое: "Осторожно, голова еще может кусаться". Пока жена Клаудио готовит нам обед, из несуразного мелкого прудика в 20 метрах от кухни вылезает двухметровый крокодил — правда, при попытке приблизиться для фотосъемки немедленно ретируется. Размещаемся на ночевку в лачуге на сваях, двери нет, стены — из веток, крыша — из тростника. Лежим на топчане, поднятом над полом на каких-то дровах. Сам пол — около полутора метров над землей.

Сквозь стены всю ночь слышно, как в джунглях что-то чавкает, свистит, шуршит и жужжит. Обнаружив утром, что крысы обгрызли пластиковые карабины на моем рюкзаке, я наконец понимаю, зачем топчан поднят над полом, и даже не огорчаюсь: хорошо, что не добрались до фотокамеры. Впрочем, сам дон Клаудио людей опасается больше, чем животных.

До последнего момента он не говорил нам, когда именно будет выплавлять золото — такие

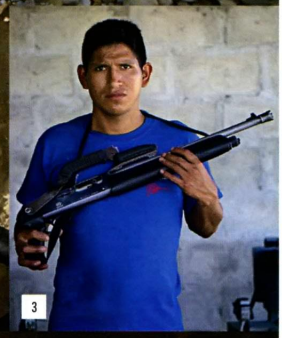
1 Вытряхивание частиц золота из ковров в конце рабочего дня

2 Дон Клаудио показывает шарик — амальгаму ртути и золота

3 Охранник Хуан следит за очисткой золота

4 Ртутно-золотой шарик помещен в реторту, чтобы испарить ртуть

5 Золото вынуто из реторты и очищается газовой горелкой

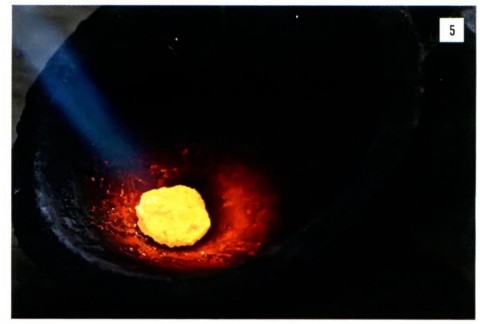


вещи лучше держать в секрете, ведь даже твои собственные работники могут оказаться в сговоре с бандитами. Но вот момент настал: с видом старого заговорщика он манит нас за собой — сейчас будет твориться священнодействие.

Вот тебе рецепт золота по-перуански. Выкопай небольшую яму (шурф); с помощью помпы качай воду из ближайшего водоема и размывай стенки шурфа. Получившуюся грязь подавай на горку-драгу, на которой разложены синтетические ковры с густым ворсом. Тяжелые частицы золота вперемешку с песком оседают в ковре. В конце смены вытряси весь этот песок (его называют "аренийя"), засыпь его в 200-литровую бочку, залей ртутью 1:3 и мешай голыми ногами, пока жидкий металл не вберет в себя все частицы драгоценного. Образовавшийся шарик-амальгаму сперва нагрей в реторте, чтобы ртуть испарилась, затем обожги газовой горелкой для финальной очистки — и останется только желтый металл. Таким образом золото в Перу получают уже много столетий. Не мудрено, что ртуть давно вошла тут и в землю, и в тела местных жителей, и во всевозможные ритуалы.

– Говорят, ртуть отравляет и разрушает мозг, но это неправда, — уверяет Клаудио. — Я этого не ощущаю. Мы пили ртуть, чтобы избавиться от одиночества. Я глотал ее и забывал о проблемах.

Примечание МН: статистика смертности в Мадре-де-Диос просто отсутствует, но поверь: повторять опыты дона Клаудио не стоит. По определению Минприроды РФ, ртуть относится к 1-му (самому жесткому) классу чрезвычайно опасных химических веществ.



АНДРЕЙ ГОРДАСЕВИЧ:

"Я всегда хотел быть не просто фотографом, репортером или видеографом, а рассказчиком максимально многогранных историй. Поэтому, например, в альбоме "Пересечения" я сочетал фотографии современного Петербурга с объектами из прошлого: вырезками из газет, дореволюционными объявлениями, письмами, элементами графики и гравюрами. И отправляясь в Перу, я тоже хотел привезти оттуда историю с множеством элементов: фото, видео, тексты, отпечатки рук, личные вещи старателей. Мне хотелось не просто снять быт, но и узнать о жизни каждого из моих героев, показать предметы, которые их окружают, записать музыку, которую они слушают. Все это легло в основу интернет-лонгрида Quickgold.ru и книги "Быстрое золото", которые по итогам поездки я подготовил в соавторстве со швейцарским социологом Нильсом Крауером".

КРОВЬ И ПЕСОК

"Было ровно 23:45, когда на наш лагерь напали грабители, — рассказывает старатель Феликс. Еще недавно он работал на прииске дона Лауро, еще одного местного старателя, согласившегося принять гостя из России. — Я как раз ехал на бульдозере, когда они начали стрелять с разных сторон. Чтобы защититься, я поднял ковш, но одна из пуль достала меня. Пришлось притвориться мертвым, иначе меня бы прикончили. Боль была невыносимой. Я лежал в кабине и думал о дочерях: молил Бога, чтобы остаться в живых..."

Участок дона Лауро огромен, и, естественно, в лагере есть оружие. Обычно с огнестрелом никто не светится, но в момент "гранд-финале", когда ртуть испаряют в реторте и получают чистое золото, над этим процессом стоит с ружьем приятный во всех отношениях охранник Хуан, который жует коку с 12 лет. Разумеется, против банды с "калашами" Хуан не выстоит, поэтому дон Лауро просто старается не накапливать запасы золота в лагере и при первой возможности отвозит его на продажу.

Точки скупки драгоценного металла тут повсюду, так что долго искать не придется. Более того, расплатиться золотом можно хоть в магазине, хоть в борделе. Скажем, бутылка пива тянет на 100 миллиграммов золота — в лавке стоят ювелирные весы и оплата происходит так же быстро, как с пластиковой карты в наших супермаркетах.

Кроме съемок быта старателей и их портретов я старался взять у каждого отпечаток ладони — черной гуашью на специальной бумаге (и то и другое я привез из Москвы). На вопрос "Зачем?" отвечал: "Так ведь 'hecho a mano', ручная работа у вас". На руки золотоискателей добыча золота оказала такое же разрушительное воздействие, как и на местный пейзаж. Покрытые мозолями и почти лишившиеся папиллярных рисунков, они лучше любых слов рассказывают о той цене, которую эти люди платят за куски металла, призванные стать украшениями и дорогими часами (может, и на тебе сейчас есть кусочек перуанского золота?).

Однако моя идея пришлась по душе не всем. На землю нелегальных золотодобытчиков люди попадают не от хорошей жизни, и многие из них находятся в бегах. При таком раскладе оставлять незнакомцу свои отпечатки (пусть и наполовину стертые) не будешь. Но в результате те, кто согласился портретироваться, дали согласие и на отпечатки ладоней.

Отпечаток пальца для неграмотных людей — замена личной росписи, и в одной местности они привыкли оставлять его, получая взамен гуманитарную помощь или деньги от благотворительных организаций. Стоило мне начать собирать отпечатки, как уже вскоре местные забили тревогу: пальцы отпечатывают, а денег не дают! Только с помощью друзей Нильса удалось успокоить разволновавшийся народ. Но чем дольше я находился в деревне старателей, тем больше понимал: стать своим для них не смогу никогда.

В последней точке съемки для довершения картины мне нужны были несколько кадров из деревни, и я в течение часа снимал улицы в сопровождении местного механика, который работает здесь уже более 20 лет. Не успели мы снова вернуться в концессию дона Лауро, как он сообщил нам:

– Мы посоветовались и пришли к выводу, что вам нужно уезжать сегодня же. Завтра утром может быть уже поздно. Есть информация, что вы слишком много тут мелькали и против вас что-то готовится. Если останетесь, мы не уверены, что сможем вас защитить.

Вот и все. Рюкзаки были собраны моментально, и мы снова оказались на той же остановке, где на меня недавно наорала женщина в джипе. Да, мы так и остались для местных "чертовыми гринго".

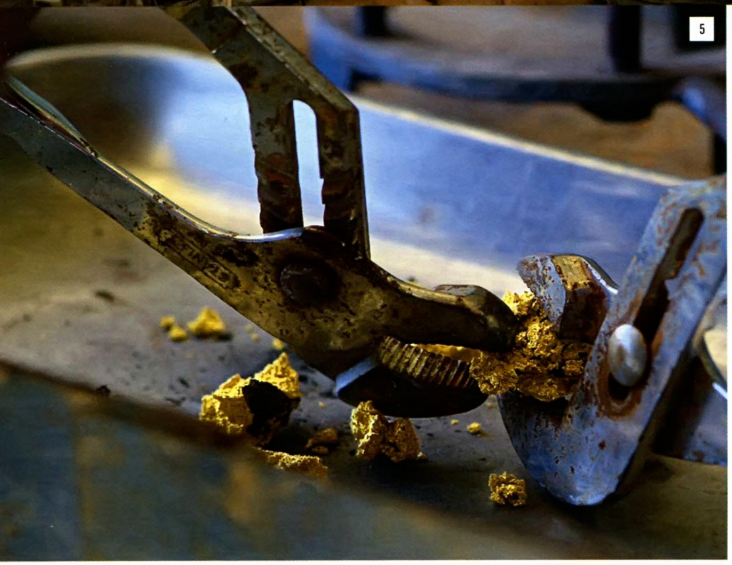
1 Дон Лауро, концессионер в Рио-Пукири

2 Часто дети помогают родителям на приисках

3 Охранник Хуан "сидит" на коке с 12 лет

4 Старатели устанавливают двигатель для подачи грунта на драгу

5 Золото разламывается для окончательной очистки от ртути методом обжига



5

Маршрутка должна была прийти в 11:30, но ее нет и нет. С каждой минутой становится все более неуютно, а в голову лезут нехорошие мысли: “Он сказал: “что-то готовится”... Может, сейчас придет автобус с подсадными пассажирами и где-то в лесу нас... Что? Привяжут к деревьям и закидают камнями? Такие случаи тут были, и мало кого удивит еще один пропавший “гринго”. Но до спасительной переправы — около часа на машине через джунгли, и идти пешком опаснее, чем сидеть на остановке.

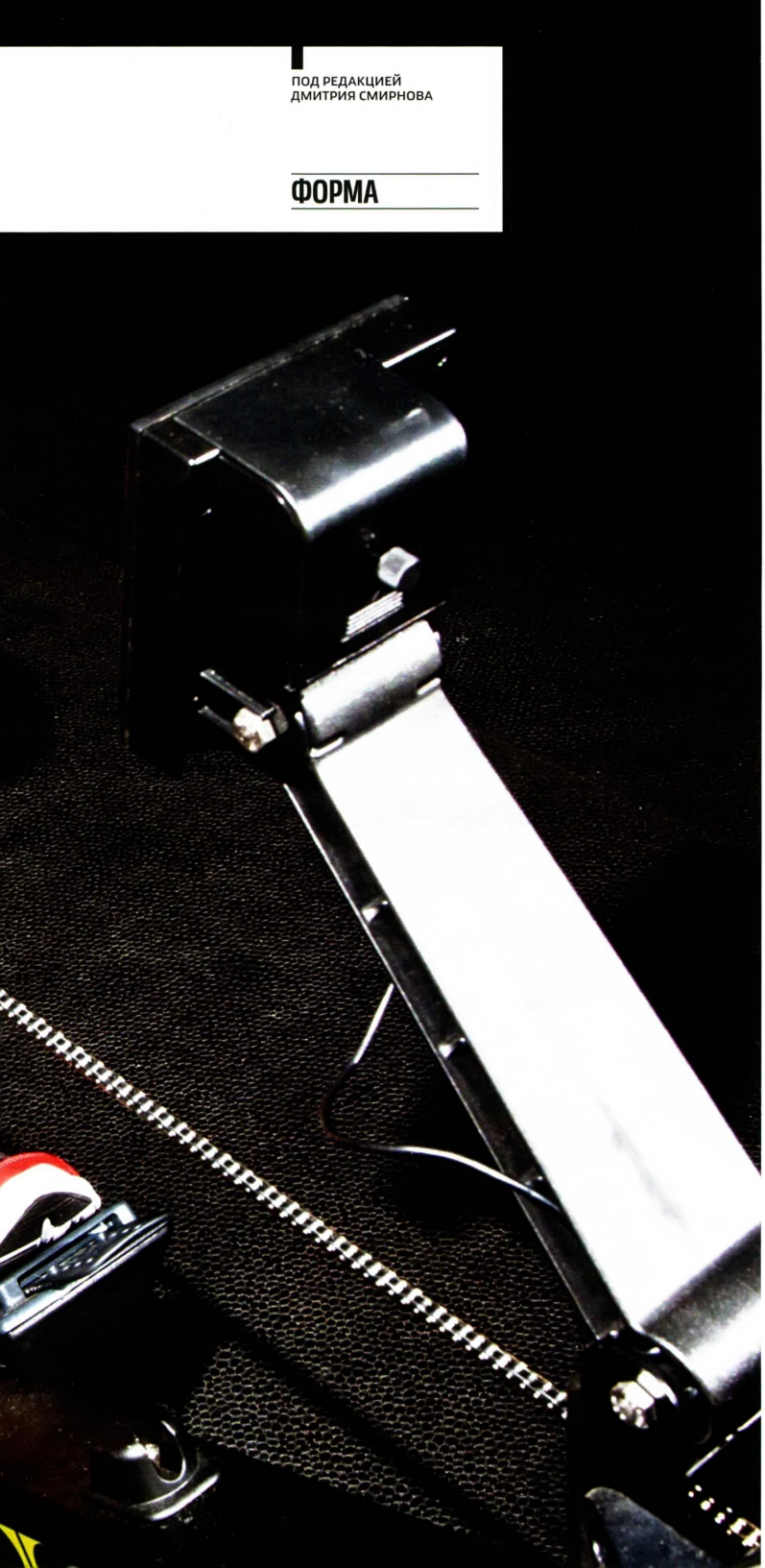
Маршрутка все-таки появилась, и вот мы уже на безопасном берегу реки. У меня в рюкзаке лежит жесткий диск с фотографиями из жизни перуанских золотодобытчиков, и мне кажется, из них получится неплохая история.

В тот вечер в баре Пуэрто-Мальдонадо мы хорошенько отметили окончание нашей экспедиции — подняли не одну кружку местного пива “Кускенья” за дона Клаудио, дона Лауро и других людей, сделавших это приключение реальностью. ■

ЛУЧШАЯ В МИРЕ КАРДИО-ТРЕНИРОВКА

Попробуй давно забытый тренировочный метод, чтобы достичь невиданной ранее формы.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

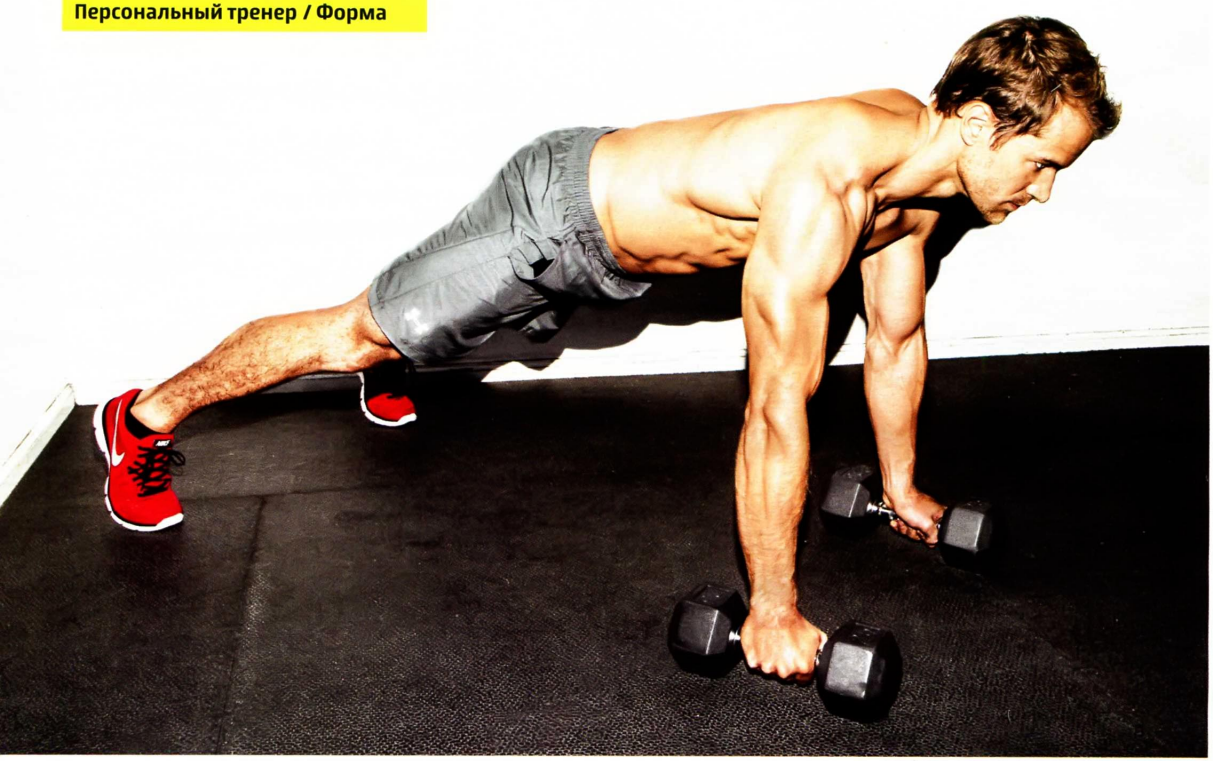


Ты наверняка никогда не слышал о Патрике О'Шиа. Если погуглить его имя, можно узнать лишь, что он выжил после падения с двадцатиметровой высоты на горе Сент-Хеленс (США). Но о том, что этот скромняга разработал сверхэффективную методику, позволяющую быстро сжигать жир, набирать выносливость, силу и скоростно-силовые качества, там не будет ни слова.

В далеком 1987 году О'Шиа (между прочим, вейтлифтер соревновательного уровня и специалист по спортивной физиологии в Орегонском университете) опубликовал статью о новом подходе к тренировкам, который он разрабатывал пару десятков лет. О'Шиа дал своему детищу название "интервальный силовой тренинг", и его суть — комбинация высокоинтенсивных силовых нагрузок и кардио, выполняемая в темпе, который не дает расслабиться. В 80-х эта публикация не вызвала сенсации, но с годами в узком кругу лучших персональных тренеров мира сложился настоящий тайный культ метода О'Шиа.

"Как-то мне принесли копию той самой статьи, — рассказывает Роб МакДональд, управляющий знаменитого спортклуба Gym Jones в Солт-Лейк-Сити. — Мы попробовали применить прочитанное на практике, оказалось, что интервальный силовой тренинг — это именно то, что нужно для всех, кто хочет прийти в форму в максимально короткие сроки".

В сущности, тут нет никаких революций. Ты компонуешь в один блок: силовое упражнение, которое задействует максимум мышечных групп; темповое кардиоупражнение; упражнение с собственным весом. Затем выполняешь эти упражнения подряд, выжимая из себя максимум, — и переходишь к следующей тройке. Но это нелегко. Интенсивность тут играет первостепенное значение: чем тяжелее ты работаешь, тем выше будут результаты. Попробуй — оценишь.



КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Выбери одно силовое упражнение (секция 1), одно кардио (секция 2) и одно упражнение с собственным весом (секция 3). Сделай 10 повторов первого движения, сразу же перейди к 2-минутному кардио, стараясь достичь за это время рекомендуемую норму: выполнить заданное количество повторов или пройти нужную дистанцию. Затем, не останавливаясь, выполни все повторы в упражнении с собственным весом. Отдохни две минуты и повтори. Всего нужно будет сделать три таких раунда, что соответствует одному циклу. Выполнив весь цикл, отдохни пять минут, выбери следующие три упражнения и исполни еще один цикл. Хорошая новость: одной такой тренировки в неделю достаточно, чтобы поддерживать форму. Нужно ли тебе больше, зависит от твоих задач. Но не забывай о днях отдыха между тренировками.

1 Силовые упражнения

1А ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЬЮ У ГРУДИ

Поставь ступни чуть шире плеч. Возьми гантель под верхний диск, расположив ее вертикально, или возьмись за рукоять гири. Удерживая снаряд у груди, направь локти вниз. Сохраняя спину прямой, опустись в глубокий присед. Сделай небольшую паузу, после чего вернись в исходное положение. Это 1 повтор.

Целевой вес: гантель 35 кг или гиря 32 кг

1Б "МУЖИК"

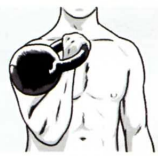
Встань прямо с гантелями в опущенных по бокам руках. Согни ноги, опусти гантели на пол по бокам от ступней. Опираясь на гантели, отпрыгни назад в упор лежа. Теперь поочередно подтяни правую и левую гантель к поясу, оставаясь в упоре. Отожмись, прыжком подтяни ноги к рукам, встань и выжми гантели над собой. Это лишь 1 повтор.

Целевой вес: гантели по 10 кг каждая

1В ШВУНГ ЖИМОВОЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Подними гантели к плечам, развернув ладони друг на друга, локти направь вниз и прижми к корпусу. Быстро согни ноги и опустись в полуприсед, после чего сразу выпрями ноги и мощно вытолкни гантели над собой. Выдержи секунду и плавно опусти гантели на плечи, вернувшись в исходное положение. Это 1 повтор.

Целевой вес: гантели по 16 кг каждая



1Г ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ + ПРИСЕД

Встань над гантелей или гирей, стоящей на полу. Подсядь, наклонись и возьмись за снаряд одной рукой. Мощно выпрямляя корпус и ноги, забрось гантель или гирю к плечу. Удерживая снаряд у плеча, сделай одно приседание. Верни снаряд на пол и повтори. Сделай 5 повторов одной рукой и 5 повторов другой.

Целевой вес: гантель или гиря 24 кг

ФОТО: AMY LOMBARD; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JOEL KIMMEL

2 Кардио-упражнения

2А ГРЕБЛЯ
Установи таймер на своем гребном тренажере на 2 минуты и греби что есть мочи.
Цель: пройти 575 метров

2Б БЕГ
Установи таймер не беговой дорожке и беги 2 минуты.
Цель: пробежать 600 метров

2В ВЕЛО
На велотренажере сожги как можно больше калорий за 2 минуты.
Цель: 60 калорий

2Г БЕРПИ
Сделай максимальное количество берпи за 2 минуты.
Цель: 30 повторов

3 Упражнения с собственным весом

3А ОТЖИМАНИЯ
Не пытайся отжиматься до отказа, останавливайся за 3–5 повторов до его наступления.
Цель: 50–100 повторов

3Б ПОДТЯГИВАНИЯ
Дели целевое количество повторов на сеты по 3–5 повторов или, если тебе совсем сложно, делай подтягивания на низкой перекладине.
Цель: 25–50 повторов

3В ПРИСЕДАНИЯ
В нижней точке ты должен опускаться как минимум до параллели бедра с полом.
Цель: 75–100 повторов

3Г ВЫПАДЫ
Дели нужное количество повторов на короткие сеты по 5–10 повторов.
Цель: 25–50 повторов на каждую ногу

ДА ПРЕБУДЕТ С ТОБОЙ СИЛА

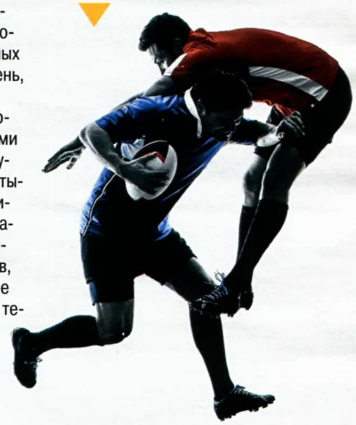
Построить дом, посадить дерево, вырастить сына – любая мужская задача требует силы. Вот три совета, которые помогут тебе пополнить запасы энергии для самых разных подвигов.

СИЛА ТЕЛА

Если ты хочешь стать быстрым – играй в бадминтон, если ищешь выносливость – выходи на пробежку, но если твоя цель – брутальная сила, начни играть в регби. Сложно найти игру, которая давала бы большую нагрузку для мышц и так сильно помогала бы окрепнуть всему телу. Сейчас, пока на дворе лето, регби заменит тебе любой спортзал, да и характер укрепит нешуточно.

СИЛА УМА

Казалось бы, извилины – не мышцы, быстро их не накачаешь. Но профессор нейробиологии из США Лоуренс Кац разработал своеобразную тренировку, которая помогает подготовить мозг к решению сложных задач. Ученый советует тот день, когда на твою голову должно выпасть особенно много работы, начать с закрытыми глазами и выполнить всю утреннюю рутину, не открывая их. С закрытыми глазами принять душ, почистить зубы, одеться... Как показывают опыты Каца, это вызывает активный синтез веществ, которые помогут тебе быстрее думать и больше запомнить в течение всего дня.



СИЛА МУЖЧИНЫ

Летом, когда женщины вокруг почти раздеты, хочется быть уверенным в своих мужских способностях на все 100%. Потребуется всего один месяц, чтобы препарат "Импаза", способствующий восстановлению потенции и нормализации либидо, дал первые результаты. Будешь принимать его в течение трех месяцев, и эффект продлится до полугода!

РУ РК№ 000374 /01 - 210212 от 26.07.2007 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПОДВЕШЕННЫЙ ВОПРОС

Здравствуйте! Много езжу по командировкам. Как тренироваться в поездках? Не в каждой российской гостинице пока есть спортзал, а гантели с собой особо не повозишь. Спасибо. Дмитрий

В подобных условиях подвесные петли вроде TRX — идеальное решение. Закрепить их можно на любой ветке, турнике или трубе, а при сильном желании — и на двери твоего номера в отеле. Высота петель регулируется, что отлично подходит для контроля интенсивности тренировок, да и набор доступных упражнений резко увеличивается, причем упражнения будут намного сложнее типичного набора отпускника: "отжимания-приседания-берпи".

Кстати, TRX — это не название самого снаряда, а торговая марка, потому не обязательно искать именно петли TRX, тем более что они недешевы. Сейчас на рынке полно подвесных петель, особой разницы в технических характеристиках среди производителей нет. Просто выбери в интернете то, что подойдет тебе по цене.

Попробуй в следующей поездке выполнять данную тренировку через день. Все упражнения делай подряд, по кругу, отдыхая между ними указанное количество секунд. Сделав полный круг, отдохни две минуты и повтори круг заново. Всего надо сделать 3–5 таких кругов. Подобный режим способен поддержать (а то и развить!) практически любую форму в течение одной-двух недель.

01 Приседания на одной ноге

8 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Крепко возьмись за рукояти, размещенные на высоте плеч **[А]**. Чуть откинься назад и оторви от пола одну ногу. Согни опорную ногу и опустись в присед **[Б]**. Помогая себе руками, вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной ногой, отдохни и продолжи другой.

02 Сгибания голени

12 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Установи рукояти на высоте коленей, ложись на спину и помести ступни в петли. Оторви таз от пола и вытянись в одну линию **[А]**. Не опускаясь вниз, подтяни пятки к ягодицам **[Б]**. Задержись в этом положении на две секунды, после чего вернись в исходное и повтори.

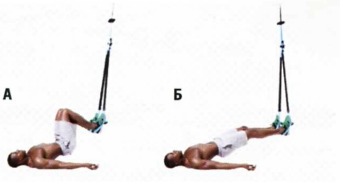


ФОТО: GLEN BURROWS

05
Тяга одной рукой

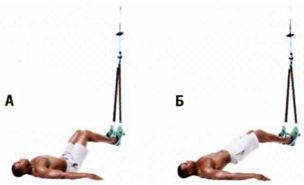
15 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Возьмись за обе рукояти правой рукой и откинься назад **[А]**. Теперь подтянись вверх, согнув рабочую руку и сведя лопатки **[Б]**. Плавно опустись в исходное положение. Повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни, смени руку и продолжи.

03
Ягодичный мостик

20 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Не меняя исходного положения, оставь согнутые под прямым углом ноги в петлях **[А]**. Сохраняя угол в коленях, подними таз вверх **[Б]**, после чего вернись в начальное положение. Продолжай.



04
Отжимания

12 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Установи рукояти чуть ниже уровня груди, возьмись за них и подай тело вперед **[А]**. Разводя руки в стороны, опустись в нижнюю позицию отжиманий **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори. Слишком легко для тебя? Тогда опусти петли пониже.

06
Тяга аллигатора

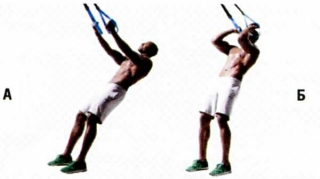
10 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Взявшись за рукояти, откинься назад **[А]**. Подними левую руку над головой **[Б]**. Вернись в исходное положение и сделай движение другой рукой. Это был 1 повтор. Продолжай чередовать повторы до окончания подхода.

07
Подъем на бицепс

12 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

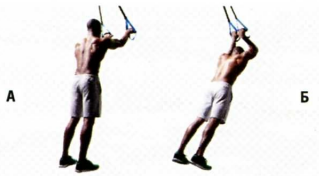
Возьмись за рукояти, развернув ладони вверх, и откинься назад **[А]**. Не опуская локтей вниз, согни руки и подтяни рукояти к плечам **[Б]**. Задержись в этом положении на секунду, после чего плавно вернись в исходное положение. Повтори.



08
Французский жим

12 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

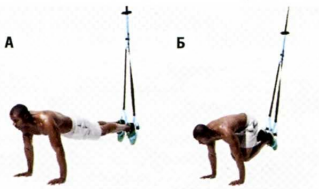
Повернись лицом к петлям, возьмись за них и наклонись вперед **[А]**. Не меняя положения плечевых костей, согни руки в локтях **[Б]**. Напрягая трицепсы, вернись в исходное положение. Повтори.



09
Складка

10 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Встань в упор лежа, разместив ступни в петлях. Корпус выведи в одну линию с ногами и не прогибайся в пояснице **[А]**. Согни ноги и подтяни колени к плечам, округляя поясницу и напрягая мышцы живота **[Б]**. Задержись на две секунды, после чего вернись в исходное положение. Повтори.



10
Ролл-аут

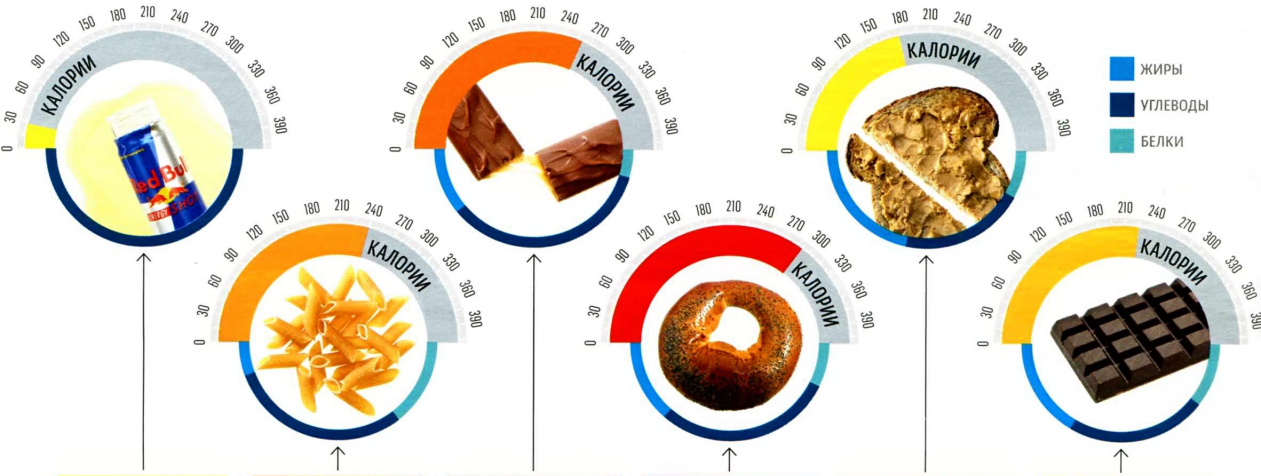
10 ПОВТОРОВ, 20 СЕКУНД ОТДЫХА

Встань спиной к месту крепления петель и возьмись прямыми руками за рукояти **[А]**. Подай тело вперед, поднимая руки над головой, удерживая мышцы живота напряженными и не прогибаясь в пояснице **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.

МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ

Читал ваши статьи про спортивное питание — всякие протеины, аминокислоты... А нельзя ли перед тренировкой заправиться какой-нибудь обычной едой? Чтобы продержаться до конца, не умирать на турнике — вот это всё? МАКС, ЕКАТЕРИНБУРГ

Конечно можно! Только ведь тренировки бывают разные — по целям, нагрузкам, продолжительности. Так что и еду выбирай подходящую, следуя нашим советам.



"РЕД БУЛЛ", 250 МЛ

80 миллиграммов кофеина и 6,4 грамма сахара из этого напитка обеспечат кратковременный взрывной рост бодрости и настроения. Правда, довольно быстро у тебя наступит неизбежный откат такой силы, что мало не покажется. Используй подобную подпитку только перед очень короткой и интенсивной тренировкой.

МАКАРОНЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

В макаронных изделиях содержится немало магния и селена. Издание Journal of Nutrition, утверждает, что эти микроэлементы критически важны для регуляции твоего метаболизма. Порция из 75 граммов сухого веса обеспечит тебя равномерным зарядом энергии на несколько часов. Потребляй макароны за 1,5–2 часа до продолжительной тренировки средней интенсивности.

БАТОНЧИК "МАРС"

Глюкоза немедленно поступит в твой мозг, но только затем, чтобы так же мгновенно покинуть его. То есть один батончик обеспечит пусть и не постоянный, но быстрый прилив сил. Жуй "Марс" только при нагрузках выносливостного характера протяженностью более двух часов, причем прямо в процессе — особенно в те минуты, когда будешь чувствовать, что сил совсем не осталось.

СДОБНЫЙ БУБЛИК

Конечно, из этого детского лакомства ты получишь "бублик" витаминов и минералов. Однако сложные углеводы, коих в сдобе порядка 90%, дадут тебе немало энергии, и она не уйдет слишком быстро. Польза сдобы для спортсменов еще и в том, что в них содержится не так уж и мало белка: почти 9 граммов на 100 граммов продукта. Съедай бублик за полчаса до силовой тренировки протяженностью в 60 минут.

АРАХИСОВОЕ МАСЛО

Этот продукт является прекрасным источником ниацина — витамина группы В, который способствует конвертации углеводов и жиров в энергию. Намажь одну столовую ложку масла на кусок хлеба, съешь этот бутерброд за час до тренировки, и напряженное занятие на два часа тебе обеспечено.

ПЛИТКА ТЕМНОГО ШОКОЛАДА, 40%, 60 Г

Она одарит твой организм теобромином — алкалоидом, похожим на кофеин. Чем больше какао-бобов использовалось в ее производстве, тем больше там будет теобромина, не бери молочный шоколад. Съеденная в первой половине продолжительной тренировки (2–3 часа) шоколадка позволит продержаться до самого конца занятия без потерь в самочувствии и энергии.

ВСПЛЕСК ЭНЕРГИИ

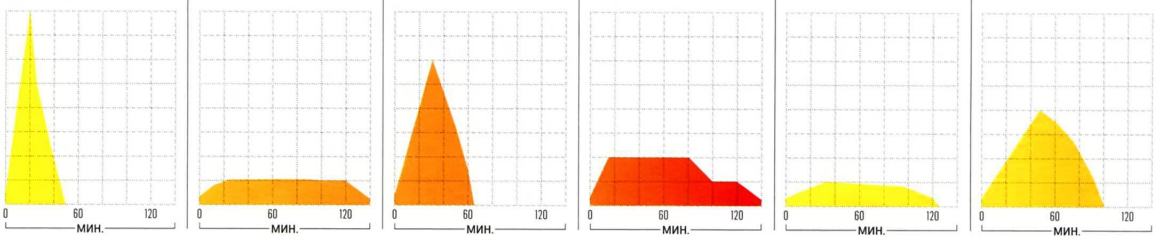
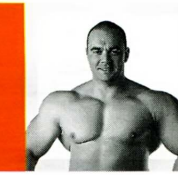


ФОТО: JOHANNA PARKIN, GETTYIMAGES.RU

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Интересует ваше отношение к упражнениям с собственным весом. Турники, брусья и прочее воркаут-оборудование. Разбавляю тренировки бассейном и пробежками.

ANDREW

Я как бывший единоборец смотрю на такой режим исключительно положительно. Штанга, да и вообще занятия с отягощениями подходят далеко не каждому — хотя бы потому, что требуют от занимающегося особого, не слишком расторопного, монотонного и весьма расчетливого образа жизни. Тут тебе и жесткий режим питания, и сложная разминка, и обязательные восстановительные процедуры, и постоянная многолетняя шлифовка техники. В то время как тренинг с собственным весом — вещь непритязательная и не подомнет под себя всю твою жизнь. Сам тренировочный процесс не привязан ко времени или конкретному месту, а также не обладает рядом типичных наносных установок по поводу того, как именно должен выглядеть любитель подобного тренинга и что именно он должен делать и уметь. То есть, говоря проще, турник, брусья и калистеника — это свобода, помноженная на постоянное творчество, что, как мне кажется, прекрасно!

Какие подсобные упражнения порекомендуете для укрепления мышц, ответственных за ровное положение спины при тяге штанги в наклоне?

ВАЛЕРИЙ

Не посоветовал бы никаких! Порекомендовал бы лучше не торопиться и не браться за сложные упражнения. Как правило, неспособность сохранить правильное исходное положение любого звена в том или ином упражнении случается не из-за слабости какой-либо мышечной группы, а из-за недостатка навыка и/или банальной неготовности спортсмена к конкретному упражнению. Раз такая проблема возникла, значит, в процессе подготовки было упущено немало упражнений, более простых, чем тяга в наклоне: например, фронтальная тяга блока и гиперэкстензии. Вот к ним я и порекомендую вернуться месяца на 3–4 и, постепенно их усложняя, вновь подойти к тяге штанги в наклоне уже в полной боевой готовности.

Столкнулся с парой проблем при кластерных подходах. В жиме лежа я уже после второго микроподхода (на два повторения) дико устаю. Плюс у меня дико сбивается дыхание, то есть мои мышцы позволяют мне работать с методически указанными весами, а вот сердце требует отдышаться больше, чем указанные 10–15 секунд. Чем я могу заменить кластерные подходы? Думаю, они мне не подходят.

АРТЕМИЙ

Все верно, Артемий, кластерные подходы, как и вообще тяжелый силовой тренинг, тебе сейчас явно не подходят, ведь пока ты объективно в плохой форме, причем сразу по всем фронтам. Для начала у тебя проблемы с выносливостью: сделать всего 6–8 повторов в рваном ритме и не умереть вовсе не сложно. Следующий момент — недостаток навыка работы со штангой: съем и возврат снаряда на стойки не менее важный технический момент, чем непосредственно сам жим, и им ты пока, к сожалению, совсем не владеешь. Потому он и отнимает у тебя намного больше сил, чем само движение. При таких силовых показателях можно и нужно прогрессировать на более простых, даже примитивных тренировочных схемах, ибо они — необходимый элемент подготовки спортсмена начального уровня.

Следует ли в рационе применять принцип раздельного питания и делить приемы пищи на белковые и углеводные? Есть ли в этом смысл для роста мышц, общего здоровья, ускорения обмена веществ, жиросжигания?

АЛЕКСАНДР

Единственное, чего таким подходом можно добиться, это снижения нагрузки на ЖКТ, в частности на ферментативную систему и поджелудочную железу. Но и для мышечного роста, и для направленного жиросжигания подобный режим питания никак не подходит. В обоих случаях важность поддержания аминокислотного баланса в крови невозможно переоценить, а при раздельном приеме углеводов и белков обеспечить свой организм белком в нужном количестве и с оптимальной периодичностью просто не получится. В итоге при попытке набрать вес на раздельном питании сам процесс гипертрофии будет протекать весьма вяло, если вообще произойдет. А во время жиросжигающего тренинга ты лишь усилишь и так неизбежный процесс потери мышечной массы.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

Расставь акценты

АКСЕССУАРЫ — ШТУКА КОВАРНАЯ: СТАРЫЙ ПОТЕРТЫЙ ПОРТФЕЛЬ МОЖЕТ БЕСПОВОРОТНО ИСПОРТИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ТВОЕГО ВНЕШНЕГО ВИДА, КАК БЫ СТАРАТЕЛЬНО ТЫ НИ НАРЯЖАЛСЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ. НО МЫ, КОНЕЧНО, ТАКОГО НЕ ДОПУСТИМ. ВОТ ТЕБЕ САМЫЕ МОДНЫЕ СУМКИ ЭТОГО СЕЗОНА: КОЖАНЫЕ, ВМЕСТИТЕЛЬНЫЕ, ЦВЕТНЫЕ.

Piquadro

Mandarina Duck
Gucci
Hugo Boss
Longchamp

ИНСТРУКЦИЯ ПРИЛАГАЕТСЯ

МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО БЕЖЕВЫЕ ЧИНОСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ТВОЕМ ГАРДЕРОБЕ: ОНИ МЯГКИЕ, УДОБНЫЕ И БОЛЕЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ, ЧЕМ ТЕ ЖЕ ДЖИНСЫ. ТАКИЕ ШТАНЫ ТОЧНО НЕ СЛЕДУЕТ НОСИТЬ С КЛАССИЧЕСКИМИ БОТИНКАМИ И КОСТЮМНЫМ ПИДЖАКОМ, А В ОСТАЛЬНОМ ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ОГРАНИЧЕНЫ — КАК МИНИМУМ ТРИ КОМПЛЕКТА МЫ ДЛЯ ТЕБЯ УЖЕ СОБРАЛИ.

Спортсмен

Цветовые блоки по-прежнему актуальны, и не зря: это красиво, сдержанно, по-мужски. С бежевыми чиносами надевай вещи насыщенных, глубоких цветов, а вот обувь выбирай повеселее, чтобы не выглядеть слишком уж серьезным.

Чиносы **Colin's**
Свитшот **Lacoste**
Куртка **Geox**
Кроссовки **New Balance**

Преппи

В белом поло у тебя аккуратный, собранный и нарядный вид. А еще на таком нейтральном фоне будут особенно заметны нетривиальные дополнения, например, очки с цветными стеклами или кеды с рельефным носком.

Чиносы **Dockers**
Поло **Colin's**
Кеды **Geox**
Очки **Ray-Ban**

Турист

Красный, белый и синий — беспроигрышное летнее сочетание, а льняная рубашка и топсайдеры придадут тебе буржуазный расслабленный вид и помогут представить себя на отдыхе, даже если ты застрял в каменных джунглях. Не забывай: топсайдеры носят без носков!

Чиносы **Timberland**
Футболка **Tom Tailor**
Рубашка **Colin's**
Топсайдеры **Tommy Hilfiger**
Очки **Ray-Ban**

Реклама. "Пламя любви, Наслаждение, Вибрации

Дерзай!

ТЕПЛАЯ ПОГОДА В НАШИХ КРАЯХ НАДОЛГО НЕ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ — НЕ ТЕРЯЙ ВРЕМЕНИ И ПРОБУЙ РАЗНЫЕ МОДНЫЕ ОБРАЗЫ. СПАСИБО ДИЗАЙНЕРАМ ОДЕЖДЫ, ВАРИАНТОВ ПОЛНО: СЕГОДНЯ ТЫ В АККУРАТНОМ ПОЛО И БЕЛЫХ КЕДАХ, ЗАВТРА — В КОСУХЕ И ПОТЕРТЫХ ДЖИНСАХ, А ПОСЛЕЗАВТРА ВООБЩЕ В РАЗНОЦВЕТНЫХ ШТАНАХ — В КОНЦЕ КОНЦОВ, ЛЕТОМ МОЖНО ВСЕ. ВКЛЮЧАЙ ФАНТАЗИЮ.

Свитшот **Givenchy**

Футболка **Uniqlo**
Джинсы **Polo Ralph Lauren**
Куртка **Ania Nebrenchina**
Ботинки **Christian Louboutin**

Свитшот **Tom Tailor**
Куртка **Strellson**
Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Кеды **Lacoste**

Брюки **Tommy Hilfiger**
Рубашка **Tom Tailor**
Смокинг **Bally**
Кеды **Prada**

Поло Lacoste
Джинсы Levi's
Кеды Christian Louboutin

Рубашка **Lanvin**
Куртка **Prada**

Свитшот **Haze**
Джинсы **Lee Cooper**

Футболка **Polo Ralph Lauren**
Пиджак **BOSS**
Джинсы **Tommy Hilfiger**
Ботинки **BOSS**

Фотограф: **Георгий Костава**
Стиль: **Георгий Костава, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Чарандаева**
Арт-директор съемки и модель: **Тимофей Колесников**

Благодарим отель St.Regis Moscow Nikolskaya (stregismoscow.com) за помощь в проведении съемки.

Легкий бриз

СВЕЖИЕ И ЛЕГКИЕ НОВИНКИ ОТ ПАРФЮМЕРОВ ПОМОГУТ ТЕБЕ СОЗДАТЬ ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ.

Davidoff Horizon
грейпфрут, имбирь, розмарин, кожа, ветивер, пачули, какао

Calvin Klein ck One Summer
лайм, яблоко, имбирь, гуава, можжевельник, кедр

Prada Luna Rossa Eau Sport
бергамот, лаванда, кедр, имбирь, амбра

Hugo Boss Boss Bottled. Unlimited
мята, ладанник, ананас, древесные ноты

Michael Kors Extreme Blue
бергамот, можжевельник кардамон, перец

Azzaro Solarissimo Levanzo
лимон, маракуйя, базилик, лаванда, кедр, пачули

На волоске

В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО — И СТРИЖКА, И ШАМПУНЬ, И СТАЙЛИНГ. ЧТОБЫ С ВОЛОСАМИ РАССТАВАТЬСЯ НЕНАДОЛГО И ТОЛЬКО ПО ОБОЮДНОМУ СОГЛАСИЮ, ЗА НИМИ ДОЛЖЕН БЫТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ УХОД. МЫ СОБРАЛИ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ ПОСЛЕДНИЕ РАЗРАБОТКИ — ПОЛЬЗУЙСЯ.

ШАМПУНИ

1. **head & shoulders for Men Old Spice** против перхоти
2. **Schwarzkopf Schauma** сила и объем с хмелем
3. **Hymm for Men** 2 в 1 шампунь и гель для душа
4. **Adidas Extra Fresh** для жирных волос
5. **Clear Men** против перхоти

6. **Nivea Men** для укрепления волос
7. **Matrix Total Results High Amplify** для объема
8. **La Roche-Posay** гипоаллергенный шампунь
9. **Fa Men** шампунь и гель для душа
10. **Redken for Men Clean Brew** для плотных волос
11. **Kérastase Densifique** для тонких волос

УКЛАДКА

1. **Nioxin 3D Styling** крем для контроля над жесткими волосами
2. **Sebastian Professional** гель сильной фиксации
3. **Londa Professional** гель сильной фиксации, создающий эффект мокрых волос
4. **Kérastase Densifique** моделирующая паста
5. **Londa Professional** пластичная паста для волос нормальной фиксации

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ГОЛОВУ

1. Мыть голову надо систематически по мере загрязнения, но не реже одного раза в 6–7 дней (при здоровых волосах). Затрудненный приток воздуха к коже головы и тепло от волос способствуют размножению микробов.

2. Дважды намыливай голову во время мытья: первый раз — для удаления пыли, укладочных средств и жира, а второй — чтобы промыть кожу головы и корни волос. Мой осторожными круговыми движениями пальцев, чтобы не поцарапать кожу ногтями.

3. Нельзя мыть волосы слишком горячей или слишком холодной водой. Чем жирнее волосы, тем прохладнее должна быть вода. Оптимальная температура воды 35–45°C (чуть выше температуры тела).

4. Помни, что после соленой морской воды волосы надо промыть, так как сочетание соли и ярких солнечных лучей делает волосы ломкими.

ВЕЛОСИПЕД SPECIALIZED STUMPJUMPER FSR COMP 6FATTIE

Наши коллеги из американского Men's Health вместе с экспертами журнала Bicycling выбрали лучший велосипед 2016 года (он перед тобой). Но так как нет такой вещи, которую нельзя было бы усовершенствовать, мы подобрали к нему семь дополнений. Они украсят любой велосипед — и этот, и тот, на котором сейчас ездишь ты.

ТИП

Велосипед для трейла — это универсальный горный двухподвес (и переднее, и заднее колесо оборудованы амортизаторами). Он придуман не для спорта, а для катания в свое удовольствие в любых внедорожных условиях. Модель Stumpjumper выпускается компанией Specialized с 1981 года и считается одной из лучших в этом классе. Каменистый спуск, покрытая корнями лесная тропа, горный серпантин, крутой подъем — везде трейловый байк чувствует себя как рыба в воде. Точнее, почти везде. До недавнего времени именно вода, грязь и слякоть заставляли снижать скорость. Пока не появился 6Fattie: его шины (а значит, и пятно контакта) в полтора раза шире, чем у обычного маунтинбайка (76,2 мм), что сделало этот велосипед практически всеядным.

▸ **Хочешь лучше?** Внутренняя ширина обода у 6Fattie — 30 мм, однако недавно Specialized показали 38-миллиметровые карбоновые обода. На них можно поставить еще более широкие шины, с которыми велосипед уверенно поедет даже по снежному полю.

РАМА

Чтобы сделать велосипед легким, но прочным, Specialized использует карбоновую раму, к которой сзади крепится треугольник из сплава алюминия с кремнием, медью, магнием, ванадием и цинком. Вес велосипеда — 14 кг.

▸ **Хочешь лучше?** Ученые из компании Aerospace Boeing разработали материал, способный заменить карбон, — это микроскопическая сетка из никелевых проводков, каждый из которых в 1000 раз тоньше человеческого волоса. Она прочнее карбона и легче пенопласта. Пока велопроизводители планируют опробовать новинку на профессиональных гоночных моделях.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ

Для лучшей геометрической проходимости у 6Fattie одна звездочка спереди и 11 сзади. Вся проводка проложена внутри рамы.

▸ **Хочешь лучше?** Электронные переключатели SRAM Red eTap избавят велосипед от лишних проводов, так как связь между манетками на руле и переключателями на звездочках идет по беспроводному протоколу.

ФОТО: MITCH MANDEL

АМОРТИЗАТОР

Передняя вилка 6Fattie имеет ход в 150 мм и регулировку жесткости, позволяющую выбрать один из трех вариантов. Ход задней подвески — 135 мм.

Хочешь лучше? Magura eLECT — это электронная система регулировки передней вилки, оснащенная акселерометром и модулем Bluetooth. Она автоматически изменяет жесткость амортизатора в зависимости от того, где и как ты сейчас едешь. Умеет система определять и момент прыжка, чтобы сделать приземление максимально мягким. На перенастройку уходит несколько миллисекунд, но есть и ручной режим — беспроводной пульт крепится на руле.

БАРДАЧОК

Несколько лет компания Specialized билась над тем, чтобы сделать внутри рамы велосипеда отсек для вещей, не снижая жесткость конструкции. Итог — система SWAT Door, доступная в карбоновых моделях. Дверца бардачка скрывается под креплением для бутылки и внутрь влезает не только набор инструментов, но также запаска и насос.

Хочешь лучше? Сумка Trailrider Trunk Bag с помощью специальной платформы легко и надежно крепится на подседельный штырь велосипеда и наделяет его 8-литровым багажником.

ВЕЛИК, КРЕПИСЬ!

Эти две вещи позаботятся о велосипеде, пока ты на нем не катаешься.

1. Крепление на стену Clug

Это напечатанное на 3D-принтере крепление цепко держит шину велосипеда, благодаря чему он сможет стоять у стены хоть в горизонтальном, хоть в вертикальном положении.

2. Крепление на машину Bosal

Поставив на свою машину фаркоп, ты существенно облегчишь себе жизнь, ведь с его помощью можно перевозить не только прицепы и дома на колесах, но и велосипеды. Велокрепления на фаркоп значительно удобнее багажников на крышу, хотя бы потому, что велосипед не нужно высоко поднимать.

ТО-ЧАВО-НЕ-МОЖЕТ-БЫТЬ

Мир определенно сходит с ума. Кто еще недавно мог подумать, что Jaguar будут делать кроссоверы, а Land Rover — кабриолеты? Но вот на дворе 2016-й, и "свинки замяукали, кошечки захрюкали". Антон Иванов отправился в Куршевель за рулем Land Rover Range Rover Evoque Convertible.

Тех четырех лет, что прошли с объявления планов Land Rover сделать модель со складной крышей, мне хватило, чтобы смириться с этой идеей, но все равно: когда видишь автомобиль живьем, ощущения странные. Это как столкнуться в ресторане с каким-нибудь Арнольдом Шварценеггером: ого, он настоящий!

Конечно, отсутствие крыши сразу бросается в глаза, но оно не пугает. Огромное количество Evoque продаются с крышами, окрашенными в контрастный по сравнению с кузовом цвет, так что нас заранее приучили к тому, что верх у этой машины живет своей жизнью. И все же одно дело — перекрасить крышу, и другое — убрать ее совсем.

Чтобы без верха Evoque не превратился в пудинг на колесах, кузов сделали жестче, из-за чего вес автомобиля вырос более чем на две сотни килограммов. К счастью, у Land Rover есть лекарство от этой проблемы — 2-литровый турбированный бензиновый мотор (240 л. с.), который в паре с 9-скоростным "автоматом" даже потолстевший Evoque разгоняет до 100 км/ч за достойные 8,6 секунды.

Так как дело происходит ранней весной, на улице не жарко, но я все равно не поднимаю крышу. Подогрев руля и кресел позволяет чувствовать себя очень уютно, тем более что ветер не проникает в салон. Чего нельзя сказать о шуме. Если в городе на 50–60 км/ч его еще можно не замечать, то на трассе, когда стрелка спидометра переваливает за отметку "120", разговаривать с пассажиром приходится на повышенных тонах.

Я сдаюсь: сбрасываю скорость до 50 км/ч, чтобы закрыть крышу, и тут же оказываюсь практически в обычном Evoque.

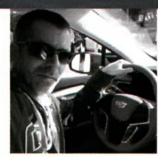
Практически — потому что салон у версии Convertible рассчитан не на пятерых, а на четверых человек. Еще одно отличие — сенсорный 10,2-дюймовый монитор, появившийся на месте устаревшего мультимедийного экрана. В остальном это тот же Evoque, и там, где дороги кончаются, он ведет себя так же уверенно.

ПОДОГРЕВ РУЛЯ И КРЕСЕЛ ПОЗВОЛЯЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОЧЕНЬ УЮТНО

Внедорожный полигон в Альпах представляет собой извилистую, густо засыпанную снегом трассу, и вот, отключив ESP, я весело ношусь по ней, поднимая фонтаны снежных брызг, пока наконец не пролетаю нужный поворот и не застреваю в сугробе. Если ты еще никогда не буксовал в глубоком снегу на полноприводном кабриолете — вот тебе совет: подними сначала крышу. Я этого не сделал, и стоило мне нажать на газ, как волна снега из-под колес тут же полетела мне на голову и за шкирку. Впрочем, это не испортило мне ни настроения, ни впечатления от машины.

Land Rover Range Rover Evoque Convertible — это одна из самых интересных игрушек этого лета. В нем можно месить грязь в какой-нибудь глубинке или загорать, медленно проезжая без верха вдоль морской набережной. Так что если тебя не смущает маленький багажник (251 литр) и немаленькая цена (от 4 223 000 рублей), ты знаешь, что делать.

МИР КОЖИ



Владислав Рябинин взглянул в новое лицо Cadillac, и оно ему понравилось. Читай его рассказ о кроссовере XT-5.

▸ В Cadillac началась эра перезагрузки. С приходом нового президента он теперь живет отдельно от других марок General Motors. И живет, надо сказать, неплохо! В ближайшие годы нас ждет появление целых четырех кроссоверов Cadillac разных размеров, и, судя по первому из них, ни средств, ни усилий на их создание компания не жалеет.

Cadillac XT5 пришел на смену модели SRX, но от предшественника не позаимствовал ровным счетом ничего. Если SRX был построен на платформе, разработанной в корейском отделении GM, то XT5 — почти стопроцентный американец, который внешне чуть меньше, зато внутри — гораздо просторнее. Секрет в разумном использовании пространства и самых современных технологиях. Так, например, новая конструкция кузова, в которой применены высокопрочные стали и лазерная сварка, позволила сбросить 130 килограммов веса.

Не подкачал и двигатель — полностью алюминиевая V-образная "шестерка" объемом 3,6 литра выдает 310 "лошадей". И пусть на новейшем седане Cadillac CT6 этот же мотор развивает на 25 л. с. больше, зато в кроссовере он готов довольствоваться бензином АИ-92. Отличный аргумент при покупке машины, цена которой начинается с 2 990 000 рублей!

Впрочем, аппетиты XT-5 в отношении топлива, и правда, заслуживают всяческих похвал: в смешанном режиме нет никаких проблем уложиться в 10–12 литров на 100 км. Достигаются такие цифры в том числе и отключением лишней пары цилиндров на трассе, а в городе — работой системы "старт-стоп", которая тут действует очень деликатно.

В Россию будут поставляться только полноприводные версии XT5, но учти, что в режиме Tour, идеальном для неспешной езды, даже такая машина будет переднеприводной. Хочешь полный привод и больше

В СМЕШАННОМ РЕЖИМЕ НЕТ НИКАКИХ ПРОБЛЕМ УЛОЖИТЬСЯ В 10–12 ЛИТРОВ НА 100 КМ

огня? Включай режим Sport. Нет, даже в нем XT5 не превратится в спортивный болид и останется в первую очередь комфортным автомобилем, но подвеска станет тверже, а отклики на руление — острее.

Cadillac XT5 оставляет ощущение очень хорошо проработанного и продуманного автомобиля. В нем во всем чувствуется порода и качество. Салон — просто песня. Все плоскости, которые попадаются на глаза, обтянуты кожей, те, что не кожаные, — деревянные, а те, что не кожаные и не деревянные, — алюминиевые. И пахнет все это великолепие соответствующе!

Но радует и то, что "дорого" в данном случае не означа-

ет "непрактично". Под рычагом 8-ступенчатой коробки передач есть ниша для небольшой сумки, под ногами задних пассажиров ровный пол, а в багажнике — система для разграничения багажа. Ну и вдобавок — куча электронных примочек: салонное зеркало-экран, которое может показывать изображение с камеры в задней двери, мультимедийная система, поддерживающая Apple CarPlay и Android Auto, сенсорная кнопка аварийки и многое другое.

И все же главным козырем нового Cadillac я считаю дизайн: XT-5 крупный, но не грузный, агрессивный, но не страшный. Он сохранил верность фирменному граненому стилю, и благодаря вертикальным светодиодным фарам его облик ни с чем не перепутаешь!

СУРОВЫЙ ЗУМ-ЗУМ

Отправившись с Mazda в Сербию, Константин Воронцов успешно ушел от погони и даже сбросил машину злодеев в кювет.

► Mazda Sport Challenge — это летний лагерь мечты для любого, кто любит машины. За неделю пребывания тут тебе придется пройти через целый ряд автомобильных испытаний и поднять свои драйверские умения на новый уровень. Если ты в своем уме, то на личной машине на дороге общего пользования ты никогда не попробуешь то, что тебе предложат тут.

Для разогрева — слалом задним ходом по дуге, через пять или шесть ворот. На максимальной скорости, на какую только решишься. Совет от инструкторов: лучше все время ориентироваться по салонному зеркалу, а больше никуда и не смотреть — вертишь головой, значит, непроизвольно вертишь и рулем куда не следует.

Затем разворот с ручником вокруг конуса и, главное, лихой заезд с тем же ручником в воображаемый "гараж". Тут главное, быть с машиной пожестче: разгоняемся резко, вытягиваем ручник до упора, и пусть как следует повертит задницей. Хотя кое-как, наискосок, пристроиться в гараж все равно получается только с четвертого-пятого раза, когда уже голова идет кругом от адреналина и запаха паленой резины.

Дальше становится еще веселее: инструктора предлагают устроить дрифт на переднеприводной машине. Упражнение — это что-то среднее между гигантским слаломом и "змейкой", которую нужно проходить со сносом задней оси. Обычная 120-сильная Mazda-"трешка" оказывается вполне задорным автомобилем. Она, может, и не такая резкая в реакциях, как ее предшественницы более ранних поколений, но зато куда комфортнее и по-прежнему следует правилу "вождение — это праздник".

120-СИЛЬНАЯ MAZDA-"ТРЕШКА" ОКАЗЫВАЕТСЯ ВПОЛНЕ ЗАДОРНЫМ АВТОМОБИЛЕМ

А вот для последнего упражнения пересаживаемся из новеньких "трешек" в совсем старые "шестерки" с потертыми и помятыми крыльями (у меня самого когда-то была такая). Задача: сделать вид, что ты в кортеже охраняешь VIP-персону, а впереди кто-то не заметил перекрытия дороги, и его нужно аккуратно с дороги этой самой убрать. Оказывается, сделать это совсем несложно: подъезжаешь передним крылом к заднему крылу "врага", сравниваешь скорость, притираешься и плавно, но сильно поворачиваешь руль в его сторону. Вторую машину тут же разворачивает, и она аккуратненько "приземляется" на обочине.

В ночной программе тема кортежа и злодеев продолжается. Погони, обстрел из пейнтбольных ружей, взрывы, вспышки костров и прожекторов — все, чтобы вы с Mazda почувствовали себя героями шпионского боевика.

Когда после всех этих впечатляющих заездов я на Mazda 3 ехал в аэропорт, то невольно почувствовал, насколько проникся уважением к этой машине. Это уже никакая не скучная железная коробка, а настоящая боевая подруга, способная в экстренной ситуации на разные впечатляющие подвиги. И заметь: ни одна Mazda за время моего пребывания в лагере не сломалась.

AKG Y50BT

40-миллиметровые динамики, обеспечивающие максимально чистый звук, Bluetooth 3.0 с поддержкой кодека aptX, встроенный аккумулятор емкостью 1000 мАч, кнопки управления и микрофон, расположенные на корпусе наушников — AKG Y50BT идеально подойдут всем, кто ищет звук студийного качества, но хочет оставаться максимально мобильным и свободным от проводов. 11 990 рублей.

▸ **akg.com**

LG SIGNATURE G6

Первый в истории телевизор с OLED-экраном, интегрированным в стекло толщиной всего 2,57 мм. Забудь про 50 оттенков серого, LG Signature G6 умеет передавать миллиард оттенков, что делает изображение феноменально красочным. Дополняет удовольствие от просмотра поддержка самых современных стандартов — Dolby Vision и HDR10. Аудиосистема телевизора со встроенным мощным саундбаром разработана совместно с признанным экспертом в области звука — компанией Harman/Kardon. На момент сдачи номера цена неизвестна.

▸ **lg.ru**

FIIO X7

Этот Hi-Fi-плеер — настоящее событие для тех, кто придирчиво относится к качеству звучания. Показатели его цифро-аналогового преобразователя впечатляют: отношения сигнал/шум — 135 дБ, динамический диапазон — 135 дБ, коэффициент нелинейных искажений + шума 125 дБ. Под стать и процессор — Rockchip RK3188 с четырьмя ядрами. Поддержка форматов APE, APE Extra High, APE Insane, ALAC, AIFF, FLAC, WAV, WMA LOSSLESS гарантирует высочайшее качество звучания, а операционная система Android 4.4.4 и 4-дюймовый IPS TFT сенсорный экран — удобство пользования. Есть поддержка Bluetooth и Wi-Fi, а 32 Гб памяти легко расширить с помощью карты microSD (до 128 Гб). 58 390 руб.

▸ **fiio.net.ru**

HONOR 4C PRO

Смартфон, состоящий из одних достоинств: 5-дюймовый IPS-дисплей (1280x720), аккумулятор емкостью 4000 мАч, два слота для 4G LTE сим-карт, отдельный слот для microSD, 5- и 13-мегапиксельные камеры, но главное — приятная цена. 12 990 рублей.

▸ **shop.huawei.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

MONSTER ROC SPORT SUPERSLIM

Криштиану Роналду носит в ушах не только серьги с бриллиантами, но и эти наушники. Благодаря запатентованной технологии Pure Monster Sound они обладают мощью, динамикой и точностью (впрочем, как и сам звездный форвард "Реала"). Особенно приятно, что ROC Sport SuperSlim удобно носить на тренировке — они беспроводные и устойчивы к влаге. 21 990 руб.

▸ **mvideo.ru**

СТРЕМЛЕНИЕ К ИДЕАЛАМ

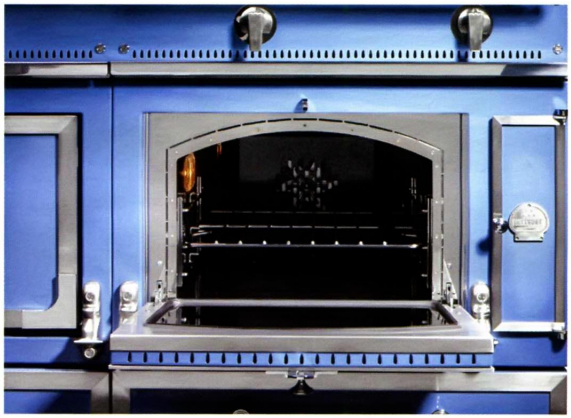
Представления об идеальном мужчине могут быть разными. И хотя мы больше склоняемся к мысли, что такого вовсе не существует, одно знаем точно: аромат для него уже создан. В 2014 году парфюмерный дом Guerlain представил первый вариант L'Homme Idéal, а годом позже появилась версия L'Homme Idéal Cologne. И вот встречайте: новинка этого лета — парфюмерная вода L'Homme Idéal. Интенсивный восточный древесный аромат с нотами миндаля, бергамота, кожи, розы , бобов тонка, ванили и сандала создан Тьерри Вассером и Дельфин Йелком в четыре руки. Парфюмеры поместили чувственную композицию в строгий флакон с квадратными широкими "плечами" и массивной крышкой. Возможно, это как раз тот аромат, который добавит завершающий штрих к твоему образу. Ведь хоть совершенство и недостижимо, это не повод к нему не стремиться.

Ретро-стиль

В коллекция Pilot марки Zenith достойное пополнение — модель Heritage Pilot Café Racer. В массивном 45-миллиметровом корпусе из состаренной стали бьется легендарный механизм El Primero 4069 с автоматическим подзаводом. Крупные светящиеся арабские цифры и большая завинчивающаяся рифленая заводная головка придают часам винтажный внешний вид. Модель посвящена Café Racer — байкерскому движению в Англии 1920-х годов, о чем гласит надпись на задней титановой крышке. Часы показывают время с точностью до 1/10 секунды, а запас хода — 50 часов.

Гриль с тобой

Современный мужчина хорошо разбирается в любой технике. Даже кухонной. Знакомься, новое поколение кухонных плит La Cornue — Château G4. Производится по индивидуальному заказу мастерами дома La Cornue. Плиты Château шириной 120 см и более оснащены двумя сводчатыми духовками: газовой, которая оптимально подходит для приготовления мяса, и электрической, которая лучше всего подходит для выпечки. Каждая плита Château также имеет индивидуальную варочную поверхность с газовыми, электрическими или комбинированными конфорками. Материал, из которого она изготавливается, можно выбрать самому, да хоть из карбона.



Не наследить

Итальянский бренд GEOX выпустил новую линию NEW: DO™ — стильную обувь для мужчин, созданную с минимальным воздействием на окружающую среду из материалов, подвергающихся вторичной переработке. Дизайнеры и технологи марки все продумали: материалы для NEW: DO™ создаются поблизости от фабрик GEOX, что позволяет сократить расходы, а главное, вредные выбросы автотранспорта в атмосферу. Верх обуви выполнен из дубленой кожи, которую закупают на итальянской фабрике, строго соблюдающей высокие производственные стандарты. Вся кожа в NEW: DO™ выделывается без применения опасных материалов и обрабатывается натуральным воском. При пошиве используется специальная технология с минимальным использованием клея, ускоряющая процесс и сокращающая использование энергии. Каучуковая подошва на 100% подвергается вторичной переработке.

Есть контакт

"Умные" часы TAG Heuer Connected с началом лета появятся наконец и в России. В день старта продаж в Нью-Йорке очередь перед бутиком бренда выстроилась с раннего утра, а часы были распроданы за 48 часов. Спрос на часы настолько велик, что TAG Heuer не успевает производить их даже для тех рынков, на которых продажи уже начались — в США, Японии, Швейцарии. В России запуск модели состоится в начале июня в универмаге "Цветной".

В наследство

Модель Tissot Heritage 1936 — непосредственное напоминание об эпохе, когда мужчины стали отдавать предпочтение наручным часам перед карманными из соображений практичности. Часовые мастера стали припаивать дуги по боковым сторонам корпуса, чтобы продеть в них ремешок. Механические часы с ручным подзаводом Tissot Heritage 1936 в 45-миллиметровом стальном корпусе отлично смотрятся на кожаном ремешке со стежками. Сняв его, можно наблюдать за отлаженной работой механизма сквозь прозрачную заднюю крышку.

Открытие сезона

Ценители спокойных велопрогулок по городу, любители погонять по пересеченной местности, городские модники и самые юные велогонщики — все найдут себе велосипед по вкусу в новой коллекции BMW и MINI. Удовольствие от их вождения гарантировано. Двухколесного друга можно выбрать на сайтах shop.bmw.ru и mini.ru

Космос с нами

В апреле компания LG Electronics и Объединенная ракетно-космическая корпорация (ОРКК) провели первый совместный День донора на заводе LG Electronics в Рузе. Участники акции и почетные гости посетили выставку макетов ракетно-космической техники. Сотрудники LG и ОРКК торжественно запустили в небо несколько моделей ракет. Завершилось мероприятие ярким флешмобом: участники Дня донора выпустили в небо шары в форме серебряных звезд и красных донорских сердец, символизирующих вклад сотрудников компании в донорское движение.

Четыре кольца — непростое украшение

В марте в Москве распахнул свои двери "Ауди Центр Алтуфьево", крупнейший дилерский центр Audi в Европе. Церемония открытия сопровождалась искрометным юмором Ивана Урганта и шоу, гостями которого стали: капитан сборной России по футболу Роман Широков, телеведущая и публицист Ксения Собчак и креативный директор Podium Market Полина Киценко.

Покорители вершин

Бренд Toyota не боится испытывать свои автомобили на прочность на пределе возможностей. 5 апреля внедорожники Land Cruiser 200 и Land Cruiser Prado отправились в трехмесячную экспедицию "Toyota EverTest. Испытание Эверестом". Внедорожники Land Cruiser доставят альпинистов до северного базового лагеря Эвереста, в общей сложности преодолев путь длиной более чем 12 000 километров в сложнейших дорожных, климатических и высотных условиях по территории России, Монголии и Китая, и поддержат их во время восхождения. Благодаря своим внедорожным качествам и высокому уровню оснащения и безопасности, Land Cruiser 200 и Land Cruiser Prado доставят своих владельцев до любого, даже самого экстремального пункта назначения.

Король Уле

Норвежец Уле-Эйнар Бьорндален, самый успешный биатлонист в истории этого вида спорта, стал посланником марки Certina еще в 2011 году. В ознаменование его спортивного таланта Certina выпустила специальную именную лимитированную коллекцию часов DS-2 Ole Einar Bjørndalen Limited Edition. Модель оснастили механизмом PrecidriveTM, который обеспечивает тот уровень точности, который подобает часам, посвященным выдающемуся спортсмену. Часы снабжены всеми элементами фирменной концепции DS (Double Security/"Двойная надежность"). Задняя крышка декорирована силуэтом великого спортсмена.

Хорошего плавания

Легкость, прочность, точность и надежность: такими достоинствами могут похвастать новые часы Mido Ocean Star Captain Titanium, созданные для покорения водных глубин. Корпус и браслет модели сделаны из титана, поэтому часы весят всего 123 грамма. Любители дайвинга оценят вращающийся только в одну сторону безель, браслет со складной застежкой и дайверским удлинением, завинчивающуюся заводную головку и водонепроницаемость 200 метров. Задняя крышка украшена изображением морской звезды и гравировкой с серийным номером часов.

ВСЕ ОТТЕНКИ СИНЕГО

Бренд Calvin Klein Jeans выпустил весенне-летнюю коллекцию. Марка остается верна себе: в магазинах Calvin Klein Jeans ты можешь с ног до головы нарядиться в деним минималистичного кроя, дополнив комплект футболками с графичными принтами и строгими сдержанными аксессуарами. Джинсовая одежда в Calvin Klein Jeans — на любой вкус: тут тебе и "вареный" деним, и переиздания моделей 70-х. А особенно бренд гордится мини-линейкой вещей из некрашеного денима насыщенного синего цвета, изготовленных в классических традициях джинсового производства — без варки, без обработки ткани и дополнительного окрашивания.

Японское гостеприимство

Бренд Lexus умеет удивлять. 1–3 апреля в Сочи и 16–17 апреля в Москве состоялось необычное мероприятие Lexus Live, в ходе которого гости тестировали полную линейку автомобилей, от спорткаров до внедорожников, в городских условиях, на бездорожье и на профессиональных трассах. На гоночных трассах "Сочи Автодром" и Moscow Raceway участники управляли новейшим спортивным седаном GS F и спортивным купе RC F. Для города Lexus предложил кроссоверы — Lexus NX и Lexus RX, а полноприводные внедорожники LX и GX достойно прошли все испытания на пересеченной местности. Мероприятие получилось масштабным: 300 человек в Сочи и около 3000 участников в Москве.

На старт

Летний фитнес-сезон в этом году откроют XVI Игры World Class имени Дмитрия Жирнова. С 4 по 13 июня члены клубов сети и тренеры будут соревноваться за звание сильнейшего в 18 дисциплинах: бег, футбол, ГТО, бокс, триатлон, "Гонка героев" и многое другое. Становись членом команды World Class и побеждай! worldclass.ru

Лед Байкала

В конце февраля команда CFMOTO Club совместно с ATVClub "Вездеход" совершила путешествие по льду самого древнего и глубокого озера на земле — Байкала. Это событие вошло в Книгу рекордов России как самое длинное путешествие по льду водоема на квадроциклах. В составе экспедиции было 20 участников на 18 единицах техники CFMOTO. Запланированный маршрут был успешно пройден, а итоговый пробег по льду составил 1217 километров. За семь дней участники испытали массу незабываемых эмоций.

Основательный подход

Марка DIM понимает толк в нижнем белье. Для мужчин, ведущих активный образ жизни, бренд выпустил боксеры Stay Fit, которые не закатываются по бедру, чтобы ни вытворял их хозяин — бегал, прыгал, приседал. Сделаны они из хлопковой ткани 3D Flex, которая и растягивается во всех направлениях, и дает коже дышать.

Часы — ураган

Новый хронограф Avenger Hurricane марки Breitling сразу поражает выдающимся размером. 50-миллиметровый корпус черных часов сделан из специально разработанного для них материала — Breitlight®. Он в 3,3 раза легче титана и в 5,8 раза легче стали, но значительно прочнее. Он обладает исключительной устойчивостью к царапинам, растяжению и коррозии, антимагнетизмом, термостойкостью, антиаллергенными свойствами, а также на ощупь он теплее металла. Механизм с автоподзаводом приводит в действие мануфактурный калибр Breitling B12. Хронограф, оснащенный 24-часовым дисплеем, обычно использующимся военными и пилотами, прошел сертификацию в COSC (Швейцарский официальный институт тестирования хронометров), что является залогом высочайшей точности.

Удачно зашли

В обувной сети Rendez-vous запустили бесплатный сервис по уходу за обувью. Консультант не только расскажет тебе обо всех тонкостях процесса, но и наглядно продемонстрирует на паре обуви или аксессуаре, как и чем их очищать, пропитывать и полировать.

Махни на Алтай

Хочешь провести отпуск с пользой? Корпорация "Сибирское здоровье" приглашает как новичков, так и профессиональных спортсменов провести лето на Алтае во всероссийском спортивном лагере CrossFit Berloga Training Camp. Профессиональные тренеры, необходимый инвентарь, 5-разовое питание, баня, первозданная природа — все включено, даже Energy Box — комплекс витаминов и природный энергетик с пантогематогеном. Даты заездов: 1-й — с 1 по 14 июня; 2-й — с 14 по 27 июля. Подробности на crossfitberloga.com

Ограничение скорости

Если чувствуешь, что в чемпионате по скорострельности ты занимаешь лидирующее место, срочно беги в аптеку за "Нейродозом". Он, как утверждают производители, отвечает за то, чтобы усилить и продлить твои ощущения, улучшить самочувствие и другие показатели.

ПОКОРИ ВЫСОТУ С HEINEKEN®

В марте в четырех городах России появились уникальные площадки с панорамным видом на город, баром и огромным экраном, где любители футбола смогут посмотреть решающие игры Лиги чемпионов 2015/2016.

У тебя осталась последняя возможность получить приглашение для себя и четверых друзей в секретную комнату, где вас ждет лучший вид на UEFA Champions League в одном из самых высоких зданий города, выставка уникальных объектов Лиги чемпионов, фантастический вид и полный бар Heineken®.

Для этого необходимо выполнить три нехитрых условия:

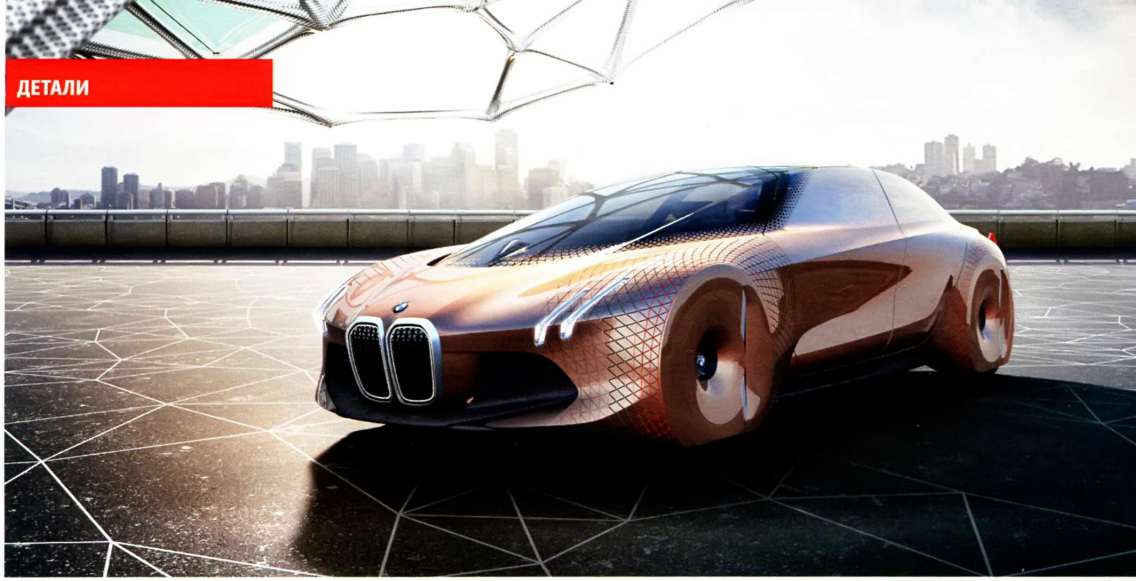
1. Тебе должно быть больше 18 лет.
2. Ты должен принять участие в конкурсе #проведиматчнавысоте. Для этого нужно запечатлеть момент просмотра матча Лиги чемпионов в оригинальном месте или при необычных обстоятельствах и выложить фотографию в своих социальных сетях с хэштегом #ПРОВЕДИМАТЧНАВЫСОТЕ.
3. Твоя фотография должна быть креативной и понравиться жюри Heineken®: актрисе Полине Максимовой, теле- и радиоведущему Александру Анатольевичу, футболисту Руслану Нигматуллину, блогеру и ведущему Карену Адамяну и представителю редакции Чемпионат.com.

Если ты все сделал правильно, жди приглашение в одну из четырех секретных комнат в Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде или Екатеринбурге. Skyrooms – единственные в своем роде пространства, специально созданные для того, чтобы просмотр матчей Лиги чемпионов стал по-настоящему незабываемым событием.

ЖЮРИ КОНКУРСА

Полная информация о проекте и условия конкурса доступны на сайте www.sky-room.ru

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЗА РУЛЕМ

В честь своего 100-летия знаменитая корпорация BMW представила концепт-кар Vision Next 100 — свое видение того, как автомобили будут выглядеть и действовать в ближайшем будущем.

Все производители сейчас работают над тем, чтобы сделать автомобиль беспилотным. Однако в BMW решили сохранить выбор для водителя. У Vision Next 100 два режима вождения — Boost и Ease. Выбрав первый, водитель сам управляет автомобилем, но привычной приборной доски перед ним нет — вся информация выводится на воздушный проекционный экран за лобовым стеклом на оптимальном для глаз расстоянии. Камеры и сенсоры концепта обеспечивают обзор на 360 градусов, то есть автомобиль сможет подсказывать водителю, что произойдет в ближайшем будущем — например, что наперерез машине выскочит велосипедист.

А в режиме Easy штурвал убирается в переднюю панель; автомобиль едет, а человек занимается своими делами. При этом Vision Next 100 с помощью внутренних сенсоров анализирует поведение водителя и пассажиров и старается обеспечить им максимальный контроль: подстраивает конфигурацию кресел, регулирует работу климатической системы, включает подходящий моменту медийный контент. В компании сознательно решили, что концепт должен быть именно четырехдверным купе — как напоминание о спортивной славе BMW. Его внешние размеры — как у BMW пятой серии, внутри — как у седьмой. Кузов автомобиля будущего в значительной мере состоит из подвижных секций. Всего таких "живых" треугольников в машине 800 штук, большая их часть обслуживает колесные ниши — для лучшей аэродинамики колеса полностью закрыты щитками, а во время поворота треугольные секции растягиваются, и шины не трутся об арки.

После Мюнхена, где был представлен Vision Next 100, концепт отправится на показы в Пекин, Лондон и Лос-Анджелес. Меж тем 2016 год — юбилейный для баварской компании — продолжается, и в скором времени BMW обещает представить еще три совершенно новых концепта транспорта будущего — автомобили под брендами Mini и Rolls-Royce, а также мотоцикл.

Ania Nebrenchina Столешников пер., 11
Bally СПб: Галерея бутиков Grand Palace, Невский пр-т, 44 — Итальянская ул., 15, т.: (812) 570-6120
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calvin Klein Underwear МЕГА-Химки, МЕГА-Теплый Стан
Christian Louboutin ул. Малая Бронная, 24/1, т.: (495) 694-5916
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Ecco ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469
Givenchy ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Gucci ул. Петровка, 16
Haze hazeclo.com
Hugo Boss ул. Кузнецкий мост, 9/10, стр. 1, т.: (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Lacoste ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Lanvin Третьяковский пр-д, 4; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.
Lee Cooper ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; ТЦ "Отрада", Московская обл., Красногорский р-н, 7-й км Пятницкого ш., влад. 2, т.: (495) 780-6998; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.:(499) 270-2731
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Longchamp ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1
Mandarina Duck сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
New Balance ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
Piquadro ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1
Polo Ralph Lauren ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Prada ул. Большая Дмитровка, 20
Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Geox

Ecco

ГАВРИИЛ ИЛИЗАРОВ

В июне родился Гавриил Илизаров, выдающийся хирург-ортопед. Его методы и изобретения до сих пор возвращают к полноценной жизни людей во всем мире. Мы расскажем всего лишь о трех его именитых пациентах. Но каких!

ОЙ, БОЛИТ

Гавриил Абрамович Илизаров родился 15 июня в деревне Беловежа (Польша), учился в Симферопольском медицинском институте, работал заведующим хирургическим отделением Курганского областного госпиталя для инвалидов войны, директором Курганского НИИ восстановительной травматологии и ортопедии (сейчас – Российский научный центр "Восстановительная травматология и ортопедия" имени академика Г. А. Илизарова). Умер 24 июля 1992 года.

ПАЦИЕНТ №1:

Дмитрий Шостакович, композитор

В 64 года Дмитрия Дмитриевича терзала мучительная болезнь – боковой амиотрофический склероз. Из-за атрофии мышц рук и ног великий композитор почти не мог ходить. 24 февраля 1970 года он первый раз приехал в Курган, где находился Научно-исследовательский институт экспериментальной и клинической ортопедии и травматологии (руководил им, конечно, Илизаров). Буквально через пару месяцев после начала реабилитации Шостакович стал намного лучше передвигаться, его даже видели играющим на пианино в приемной Илизарова. В Кургане Шостакович вновь стал работать: именно здесь Дмитрий Дмитриевич дописал свою 15-ю симфонию, это стало возможным благодаря методикам Илизарова.

Всего профессор Илизаров представил 208 изобретений, которые были защищены авторскими свидетельствами СССР, а 18 из них запатентованы в 10 странах мира.

ПАЦИЕНТ №2:

Валерий Брумель, легкоатлет

Олимпийский чемпион, рекордсмен мира по прыжкам в высоту – после мотоциклетной аварии в октябре 1965 года ему прогнозировали ампутацию ступни, уверяли, что нормально ходить Валерий уже не сможет. За два года Брумель перенес в общей сложности 32 операции, передвигался по-прежнему на костылях. В 1967 году этот безнадежный больной попал на реабилитацию в клинику к Илизарову, а на следующий год (в это сложно было поверить!) – снова приступил к тренировкам и даже взял высоту в 205 сантиметров. Илизаров поставил Валерия на ноги с помощью своего изобретения – чрескостного компрессионно-дистракционного аппарата. Выглядит это чудо так: металлические кольца, на которых крепятся спицы, проходящие через костную ткань, – таким образом фиксируются поврежденные кости. Аппарат настраивается так, чтобы обеспечивать нужные биологические процессы, сжатие и растяжение костной ткани. Устройство в несколько раз повысило эффективность лечения и сократило его срок. В начале 1980-х аппарат Илизарова стал известен во всем мире, самого хирурга на Западе даже прозвали "Микеланджело в ортопедии". С помощью аппарата Илизарова до сих пор во всем мире лечат переломы, деформации костей и даже удлиняют ноги.

ПАЦИЕНТ №3:

Владимир Чагин, автогонщик

Семикратный победитель "Ралли Дакар" (в классе грузовиков) в марте 2011 года во время одного из тестовых заездов в Набережных Челнах сломал руку. И не просто сломал – это был сложный перелом лучезапястного сустава, операция под общим наркозом, неясные перспективы. Самого Илизарова уже 17 лет как не было в живых, но с помощью его изобретений по-прежнему творились чудеса: уже через два месяца после травмы 41-летний гонщик Чагин вновь уселся за руль своего КАМАЗа.

ФОТО: МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

GO PRO / THE NORTH FACE / PENFIELD / PATAGONIA / CLARKS / POLER / ARC'TERYX / BLUNDSTONE / SNOW PEAK / SPERRY

OSTROV – МАГАЗИН ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ
И АКТИВНЫХ ГОРОЖАН

Ostrov

ostrov.io

ОДЕЖДА / ОБУВЬ / АКСЕССУАРЫ / СНАРЯЖЕНИЕ

facebook.com/ostrov.io
twitter.com/Ostrov_store
instagram.com/ostrov.io

При поддержке: The Moscow Times / Men's Health / National Geographic

DaVinci эксклюзивный дистрибьютор в России, Baraka' реклама

Москва: DAVINCI, +7 495 937.80.89; **Нижний Новгород**, DAVINCI, +7 831 296.16.32, CHRONOS-PREMIUM, +7 831 416.75.97; **Саратов**, DAVINCI, +7 8452 23.88.88; **Санкт-Петербург**, КОСМОС-ЗОЛОТО, +7 812 571.15.78, DIAMANT, +7 812 571.84.18; **Волгоград**, КЛЕОПАТРА, +7 8442 33.43.50; **Вологда**, ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК, +7 8172 51.01.30; **Владивосток**, ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, +7 4232 60.54.48; **Иркутск**, ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ, +7 3952 24.11.79; **Красноярск**, ARTE, +7 391 240.01.75; **Краснодар**, ЗОЛОТОЙ ЛАРЕЦ, +7 861 267.75.55; **Новосибирск**, ARTE, +7 383 227.14.25; **Пермь**, ЭТАЛОН, +7 342 218.17.42; **Ростов-на-Дону**, 18 КАРАТ, +7 863 250.11.11; **Самара**, БРИЗО, +7 846 270.46.81; **Тула**, ТУТАНХОМОН, +7 915 681.11.51.
Для региональных дистрибьютеров: +7 495 287.77.07; da-vinci.ru